

# الطعم

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

/Amly

# الحلويات

إعداد: منى عامر



المصرية  
للنشر والتوزيع



# الطهى والحلويات

---

أشهى المأكولات والسلطات

# الطهى والحلويات

---

إشراف

محمود هريدى

---



Tel: 23938461

mob: 0129619599

29 ش عبد الخالق ثروت . القاهرة

---

التنفيذ الإلكتروني



0118778929

usamabahrgrob@yahoo.com

---

رقم الإيداع ١١١٤٨ / ٢٠١١

---

---

جميع حقوق الطبع محفوظة للناسر ولا يجوز نهائياً نسر او اقتباس او  
اختزال او نقل اى جزء من الكتاب دون الحصول على إذن كتابى من الناسر

---

---

<http://arabicivilization2.blogspot.com>  
Amly

# الطهى والحلويات

أشهى المأكولات والسلطات





# المشهيّات والسلطات





# مقبلات حارة

## الفلفل على الطريقة المصرية

المقادير:

- ٢/١ كيلو فول مقشور
- بصلة كبيرة
- رأس ثوم
- كزبرة خضراء أو كزبرة
- بقدونس أخضر
- بهارات جافة (كمون- شطة - كزبرة ناشفة - سمسم - ملح ) حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- ينقع الفول لمدة ١٢ ساعة.
- ٢- يفرم الفول فى المكنة ناعماً، يفرم مع الفول: البقدونس والكزبرة الخضراء والبصل والثوم.
- ٣- يضاف الملح والبهارات الجافة وتخلط المقادير جيداً.
- ٤- عند القلى تضاف على الكمية السابقة كلها ما يعادل ٢/١ ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم ويمكن عمله كسندويتش للعشاء وبالهناء والشفاء.

# وجبة سريعة

## أكلة خفيفة ما بين الوجبات الرئيسية .

المقادير:

- ٤ شرائح توست
- مايونيز
- كتشب
- ماسترد = خردل
- خس
- طماطم
- مرتديلا

الطريقة:

- ١- نخلط المايونيز والكتشب والماسترد .
- ٢- نضع في التوست بعضاً من شرائح الطماطم والخس والمارتديلا .
- ٣- نضع المخلوط على التوست ونقفلها ونضعها دقيقة أو اثنتين في الفرن .

## ورق العنب المحشو بالزيت (اليلنجي)

المقادير:

- ١/٤ كيلو ورق عنب
- ١ كوب أرز
- ٢ بصلة حجم وسط
- ٢ ملعقة طعام بقندونس مفروم
- ١ بندورة كبيرة الحجم
- ٢ ملعقة طعام عصير ليمون (يمكن إضافة المزيد من عصير الليمون بحسب الرغبة)
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- يغسل ورق العنب ثم يوضع في ماء مغلى ويرفع بعد دقيقتين.
- ٢- تقطع الطماطم قطعاً صغيرة جداً.
- ٣- يفرم البصل فرماً ناعماً ويحمر بزيت الزيتون حتى يصفر لونه، يضاف الأرز بعد أن يغسل ويقلب مدة دقيقتين، ثم يضاف كوب من الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز نصف نضج.

٤- يرفع القدر من فوق النار ويضاف إليه البقدونس والطماطم المفرومة وملقعة عصير ليمون ويتبل المقدار بالملح والفلفل.

٥- تفرد أوراق العنب وتزال العروق وتوضع ملقعة صغيرة فى كل ورقة وتلف لتأخذ شكل الأصبع.

٦- يوضع فى قاع إناء الطهى بعض أوراق العنب ويمكن وضع شرائح من البطاطا ويصب فوقها قليل من زيت الزيتون ثم ترص أوراق العنب المحشوة.

٧- يغمر ورق العنب بالماء المضاف اليه قليل من زيت الزيتون وعصير الليمون والملح ويوضع صحن فوق الورق حتى لا يتفكك، ثم يغطى ويوضع على النار حتى يغلى، ثم تهدأ النار ويرفع الصحن ويغطى القدر ويترك حتى يتم النضج.

٨- يترك ورق العنب حتى يبرد ثم يقلب عند التقديم بحرص أو يرص فى أطباق صغيرة ويجمل حسب الرغبة.

## ورق عنب بالزيت (١)

المقادير:

- ١ مطريان ورق عنب
- ٣ كاسات رزمصرى
- ٤ حبات بندورة
- حزمة بقدونس
- ١ بندورة كبيرة الحجم
- نصف كاس زيت زيتون
- ملح + بهارات + ننع + ملح ليمون

الطريقة:

- ١- يغسل الرز ثم يصفى من الماء.
- ٢- يفرم البقدونس، ثم يغسل بالماء ويصفى وتقطع البندورة وتخلط جميع المقادير فيما عدا ورق العنب معا.
- ٣- تفرد أوراق العنب وتزال العروق وتوضع ملعقة صغيرة فى كل ورقة وتلف لتأخذ شكل الأصبع.
- ٤- يوضع فى قاع إناء الطهى بعض أوراق العنب ويمكن وضع شرائح من البطاطا، ويصب فوقها قليل من زيت الزيتون، ثم ترص أوراق العنب المحشوة.
- ٥- يغمر ورق العنب بالماء المضاف إليه قليل من زيت الزيتون وعصير الليمون والملح ويوضع صحن فوق الورق حتى لا يتفكك، ثم يغطى ويوضع على النار حتى يغلى، ثم تهدأ النار ويرفع الصحن ويغطى القدر ويترك حتى يتم النضج.

## ورق عنب بالزيت (٢)

الورق عنب هو من الأطباق الشامية المهمة ويقدم كطبق رئيسي إذا تم إضافة اللحم إلى الحشوة، وإذا لم تضاف يعتبر من المقبلات ويقدم بارداً مع الأكل.

### المقادير:

- كوبا أرز مصري
- مرطبان ورق عنب
- ربطة بقدونس
- حبتان طماطم كبيرة
- حبتان من البصل
- ملعقتان صغيرتان ملح للحشوة وملعقة ونصف للطبخ
- قليل من النعناع اليابس والناعم
- قليل من الفلفل الأحمر والناعم
- عصير ليمونتان للحشو و٣ ليمونات للطبخ
- قليل من البهارات
- ملعقتان زيت زيتون للحشو
- نصف كوب زيت نباتي

### الطريقة:

- ١- يتم غسل الأرز ويفضل في المحاشي أن يكون الأرز الأمريكي أو المصري (الحبة القصيرة والسمينة).

- ٢- يقطع كل من الطماطم والبقدونس والبصل صغيراً ومن ثم يضاف لها النعناع اليابس والفلفل الأحمر الناعم والملح والبهارات والليمون.
- ٣- يخلط جميع ما سبق مع زيت الزيتون والأرز ويحشى بها الورق عنب.
- ٤- يوضع فى قعر الجدار شرائح من البطاطس أو الطماطم حتى لا يحترق الورق.
- ٥- يرص الورق عنب فوق البطاطس ويرش عليه ملعقة ملح وعصير الليمون والزيت النباتى.
- ٦- يوضع فوقها صحن ثقيل حتى لا ينفث الورق ويخرج منه الحشو.
- ٧- يطبخ على نار هادئة مدة ساعتين ونصف الساعة ويقدم بارداً.

# السلطات

## اسمك سيزر سالاد بالدجاج

يمكن تقديم مع صدور الدجاج بالبارميزان والوصفة موجودة في هذا الموقع.

### المقادير:

■ حبة متوسطة خس ( iceberg أو أى خس عادى)

■ ٤ ملاعق صغيرة ثوم بودرة

■ ١/٢ كوب جبنة بارميزان

■ ١/٢ كوب خل أبيض

■ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

■ ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

### الطريقة:

٥- يغسل الخس تحت ماء جارٍ ويترك في مصفاة لمدة ١٠

دقائق حتى نتأكد أنه جاف تماماً.

٦- نضع الخس في وعاء كبير.

٧- نخلط الخل والثوم والملح في طبق ونضيفه على الخس.

٨- نرش الجبنة على الخس ثم نضيف الزيت وبالعافية!!



## بطاطس بالخلطة طبق شهى ولذيذ

المقادير:

- كوب بطاطس مسلوقة
- ملح وفلفل أسود ملعقة متوسطة لكل نوع أو حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ٢ ملاعق كبيرة لكل نوع عصير ليمون طازج وزيت زيتون
- ملعقة كبيرة صلصة الماسترد
- ملعقة كبيرة بصل أبيض مفروم
- ملعقة متوسطة ثوم (بودرة)

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير جيدا ويزين الطبق بشرائح الطماطم والخيار والزيتون الأسود.

### التبولة

يستخدم الماء الساخن لنقع البرغل للسرعة، حتى تطرى حبات البرغل سريعا، إلا أن البعض يفضل أن ينقع البرغل بالليمون وليس بالماء، ويتم ذلك قبل استخدامه ويترك ليطرى وهى هذه الحالة لا تتم إضافة المزيد من الليمون للتبولة.

## المقادير:

- ٢ كوب بقدونس مفروم ناعم
- ٣٠ ورقة ننع أخضر أو ٢ ملعقة صغيرة ننع ناشف مطحون
- ٢/١ كوب عصير ليمون
- ٢/١ كوب برغل
- ٢ حبات بندورة (طماطم) متوسطة الحجم
- ٥ ملاعق طعام زيت زيتون
- ٢ حبات بصل أخضر كبير، يستخدم الجزء الأبيض فقط
- ملح حسب الرغبة

## الطريقة:

- ١- يفرم البقدونس مع الننع الأخضر فرما ناعما، ثم يفرم الجزء الأبيض من البصل الأخضر فرما ناعما أيضا ويضاف للبقدونس.
- ٢- تفرم البندورة فرما ناعما وتضاف للبقدونس.
- ٣- يسخن بعض الماء ويوضع فوق البرغل بحيث يغمر البرغل وتحس حبات البرغل، فإذا كانت طرية تصفى من الماء الزائد وتعصر باليد قليلا ثم تضاف للبقدونس.
- ٤- يضاف الليمون وزيت الزيتون والملح للتبولة وتحرك ثم تقدم.

## خيار مع الروب

### الروب مع الخيار فقط

المقادير:

■ خيار

■ روب

الطريقة:

- ١- نقطع الخيار إلى قطع صغيرة.
- ٢- نضيف الخيار إلى الروب ومن ثم نخلطه.

### سلطة

### سلطة حلوة وجميلة

المقادير:

■ فلفل أخضر

■ نعنان يابس

■ خس

■ خيار

■ طماطم السلطة وليس طماطم الطبخ

■ جزر

■ ليمون

الطريقة :

- ١- يقطع الفلفل الأخضر إلى قطع صفار.
- ٢- يقطع الخس والخيار والطماطم.
- ٣- يبشر الجزر وليس تقطيعه.
- ٤- بعد ذلك تضع نعنان يابس ونعصر على السلطة نصف ليمونة.

## سلطة ١

### وصفة لذیذة

المقادیر:

■ ٢ طماطم

■ ٢ خيارات

■ بصلة واحدة

■ زيت

■ ملح

■ إبنزار

الطريقة:

١- تقطع الطماطم والخيار والبصل مربعات صغيرة.

٢- نضيف الملح والإبنزار والزيت.

سلطة باذنجان بطحينة الفول السوداني

المقادیر:

■ ٢ حبة باذنجان

■ ٢ ملعقة طعام صلصة طماطم

■ عصير ليمونة متوسطة الحجم

■ ٢ ملعقة طعام طحينة الفول السوداني

■ قليل من الزيت

■ ملح، ثوم

## الطريقة:

- ١- يقشر الباذنجان ويقطع شرائح.
- ٢- يوضع فى طنجرة ويضاف إليه نقاط ماء ومقدار ملعقة  
أكل زيت.
- ملحوظة:-
- احرص أن نقاط الماء لا تكن أكثر من مقدار ٢ ملعقة طعام  
حتى لا تكون سائلة، المفروض أنها تكون جامدة قليلا.
- ٢- تغطى الطنجرة وتوضع على نار هادئة وتترك حتى  
يذبل الباذنجان.
- ٤- يهرس الباذنجان ويترك على النار وتترك الطنجرة  
مفتوحة حتى يجف الماء اذا كان بها ماء.
- تحضير الصلصة:
- ٥- يخلط الليمون والثوم والملح وطحينة الفول السودانى  
والصلصة.
- ٦- يوضع مقدار ملعقة طعام زيت فى مقلاة وتوضع عليه  
الصلصة، يحرك لمدة بسيطة جدا، ثم يرفع عن النار  
ويخلط مع الباذنجان المحضر مسبقا، تخلط جيدا حتى  
ياخذ الخليط اللون الأحمر، لون الصلصة.
- ٧- تقدم مع الخبز العربى وبالهناء والشفاء.

## سلطة الباذنجان بالزبادى

المقادير:

- ٢ رغيف خبز
- ٢ باذنجان متوسط الحجم
- كوب زبادى
- ملعقتان زيت زيتون
- ليمون
- ثوم
- ملح

الطريقة:

- ١- يقطع الخبز ويحمّر.
- ٢- يقطع الباذنجان إلى مكعبات ويقلّى بالزيت.
- ٣- يمزج الباذنجان مع الزبادى وثوم وليمون وملح وزيت زيتون.
- ٤- يزيّن الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

## سلطة الباذنجان

المقادير:

■ ١ ثمرة باذنجان أسود

■ ثوم

■ طحينة

■ توابل حريفة

■ فلفل أخضر أو أحمر

■ ليمون أو خل

■ زيت زيتون

الطريقة:

١- نقوم بشوى الباذنجان فى الفرن، ثم ننزع القشرة الخارجية ونهرس بالشوكة مع إضافة الطحينة مع قليل من الماء الساخن.

٢- نقوم بوضع الثوم والتوابل والفلفل والليمون أو الخل وزيت الزيتون وبالهناء والشفاء.

## سلطة البطاطا والحمص

المقادير:

- ٦ حبات بطاطا
- ٥ أسنان ثوم
- نصف كوب خل
- حمص مسلوق
- ملح
- بهارات
- بققدونس مفروم ناعم
- زيت للقلی
- بصل مقطع جوانح رقيقة

الطريقة:

- ١- تقشر البطاطا وتبشر شرائح حسب الشكل طوليا بأشكال مختلفة.
- ٢- يضاف الملح والبهار والخل وتخلط جيدا.
- ٣- تترك قليلا، ثم تصفى وتقلی فی الزيت، تترك على النار حتى تتحمر جيدا ثم تشل وتوضع على ورق لامتصاص الزيت الزائد.
- ٤- يقلی البصل حتى يحمر.
- ٥- يدق الثوم جيدا ويضاف الى البطاطا، ثم يضاف الحمص والبققدونس والبصل، وتخلط المقادير وتقدم ساخنة أو باردة.



## سلطة

### البقلة

يمكن تقديم هذه السلطة فور تحضيرها إلا أنه يفضل تحضيرها قبل التقديم بنصف ساعة لتمتص البقلة والبصل طعم الحامض والسماق.

#### المقادير:

■ ٢ كوب من البقلة المنسولة

■ ٤ أعواد بصل أخضر

■ ١ ملعقة طعام سماق

■ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

■ ١/٤ كوب زيت زيتون

■ عصير ليمونة

#### الطريقة:

١- تفرم البقلة.

٢- يفرم البصل الأخضر ويضاف للبقلة وباقي المقادير في

صحن التقديم، وتخلط المقادير معا جيدا.

## سلطة البقلة ١

المقادير:

- ٢ باقة بقلة
- ١ سن ثوم
- ملح
- ١ ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- روب حسب الرغبة (لبن)

الطريقة:

- ١- فى وعاء نضع كمية الروب (اللبن) المطلوبة ونضيف إليها البقلة المغسولة وسن الثوم المدقوق ورشة ملح والنعناع المجفف.
- ٢- بعد الخلط بالملعقة يقدم ويوضع فوقه بعض قطع الثلج للتبريد والتزيين إذا رغبتهم.

## سلطة البيض (سلطة أرمنية) سلطة البيض المسلوق

المقادير:

- أربع بيضات مسلوقة بشكل جيد
- باقة بقدونس (ربع كيلو)
- بصلة بحجم البصلة
- ملح، بهار، كمون (حسب الرغبة)
- زيت زيتون، ليمون (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يفرم البقدونس ناعماً .
- ٢- يقطع البيض ناعماً .
- ٣- يقطع البصل ناعماً .
- ٤- تخلط جميع المقادير معا وتضاف إليها البهارات وزيت الزيتون والليمون بحسب الرغبة وبالهناء والشفاء .

## سلطة التبואه

### المقادير:

- حزمة كرفس
- حبة طماطم
- حبة فلفل أخضر
- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة
- حبة ليمون
- برغل

### الطريقة:

- ١- يغسل الخضار ويقرم ويخلط معاً.
- ٢- يتبل بالملح وعصير الليمون والزيت.
- ٣- ينقع البرغل حتى يطرى ثم يعصر ويضاف للسلطة وبالهناء والعافية.

## سلطة التن

سلطة لذيذة يحبها كل من تذوقها . نستعملها فى حفلاتنا الأسرية فى البوفيه ومع شواء العيد واحتفاءً بضيف مهم .  
هداناها فى أسرتنا وانتشرت كالنار فى الهشيم لدى الأهل والأصدقاء . شهية طيبة .

المقادير:

- ٢ علبة تن
- زيتون بدون نوى ومقطع
- ٢ حبات بطاطا مقلية مكعبات
- نصف حزمة بقدونس وكسبرة
- بصلة مقطعة جوانح
- علبة بازلاء مصفاة ويفضل البازلاء الطازجة .
- فطر مقطع مسلوق أو معلب
- نصف كوب مايونيز
- ٢ ملعقة كبيرة هريسة (شطة وتتوافر معلبة) أى هريسة عربية: مكوناتها قرون فلفل أحمر حار مطحونة مع قليل من الثوم والملح (ضرورية)
- طماطم مقطعة جوانح
- فلفل أسود
- ملح

## الطريقة:

- ١- يهرس التين بالشوكة وتوضع باقى المقادير باستثناء الطماطم توضع قبل التقديم بقليل.
- ٢- تخلط المقادير مع المايونيز والهريسة ويفرك البصل بقليل من الملح والخل قبل إضافته.
- ٣- يخلط الجميع ويضبط الملح وتدخل الثلاجة حتى موعد التقديم وتزين حسب درجة التفنن وتقدم بالهناء.

## سلطة التونة

### المقادير:

- علبة متوسطة تونة (١٨٥ جراما)
- فليفلات بالالوان المفضلة
- خيار
- بروكلى أو قرنبيط
- مايونيز
- ذرة معلبة

### الطريقة:

- ١- نفرغ التونة فى وعاء.
- ٢- نقطع الفليفلات شرائح ونضعها فى الوعاء.
- ٣- نقطع البروكلى أو القرنبيط ونضيفهم.
- ٤- نضع ذرة حسب الرغبة.
- ٥- نضيف المايونيز والخيار بعد تقطيعه ثم نخلطهم وبالهناء والشفاء.

## سلطة الجرجير (١)

المقادير:

- رزمة (ربطة) جرجير
- ٢ خيار
- ٢ طماطم
- ١ بصل متوسط
- رشّة نعناع يابس
- ملح حسب الرغبة
- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ١ ليمونة متوسطة

الطريقة:

- ١- يقطع الطماطم والخيار والجرجير قطعاً متوسطة الحجم.
- ٢- يقطع البصل شرائح ناعمة.
- ٣- تخلط المقادير مع بعضها وتقدم.

## سلطة الجرجير (٢)

المقادير:

- ربطة واحدة جرجير
- عصير ليمونة واحدة
- ٥ ملاعق زيت زيتون
- ٢ ملاعق جبن بارميزان
- رشّة ملح (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يغسل الجرجير وتقص عروقه، ثم يغسل بالماء جيداً ثم يصفى.
- ٢- تخلط المقادير السابقة مع بعضها.

## سلطة الجرجير بدبس الرمان

المقادير:

- ٢ شدات جرجير
- ٢ حبة طماطم جامد
- جبن حلوم مبشور
- زيتون أسود مقطع
- الصلصة:
- ٢ ملاعق كبيرة دبس الرمان
- ٢ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة زعتر
- عصير ٢/١ ليمونة

الطريقة:

- ١- يقطع كل من الجرجير حجما كبيرا والطماطم مكعبات ويخلط مع الجبن والزيتون.
- ٢- تخلط مقادير الصلصة وتصب على السلطة وقت التقديم.



## سلطة الخس (١)

المقادير:

- حزمة خس
- حبة بيضة
- أربع شرائح توست
- عصير ليمونة
- ملعقتا مايونيز
- ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة
- زيت لقلی التوست

الطريقة:

- ١- تقطّع التوست إلى مكعبات صغيرة وتقلی فی الزيت حتى تصبح ذهبية اللون.
- ٢- تسلق البيضة وتقطّع قطعاً صغيرة.
- ٣- تفسل أوراق الخس جيداً وتقطّع حسب الرغبة.
- ٤- نضع المايونيز والليمون والملح فی زبدية ونقلبها.
- ٥- نضع الخس فی الإناء ونضع عليه المايونيز والليمون والملح ونخلطها جيداً.
- ٦- ثم نضع البيض والتوست ونقلب.
- ٧- نضع فی صحن التقديم وتزين بأوراق كبيرة من الخس وبصحة وهناء.

## سلطة الخس (٢)

المقادير:

- خس
- بصل
- بندورة
- خيار
- فلفل أخضر
- فجل
- حامض
- ملح
- كمون

الطريقة:

١- تقرم جميع المواد ثم تخلط معاً.

## سلطة الخس (٣)

لذيذة جداً.

المقادير:

- خس
- بندورة
- خيار
- بصل أخضر
- ملح، كمون
- حامض

الطريقة:

١- تخاط جميع المواد معاً.

## سلطة الخس (٤)

تساعد الأطفال على تحضير سلطات بأنفسهم.

المقادير:

- خيارتان
- خستان
- نصف ليمونة حامضة
- ملح

الطريقة:

- ١- يقطع الخيار إلى دوائر.
- ٢- يقطع الخس إلى شريحات.
- ٣- نرش رشة ملح ونعصر الليمونة فوق المقادير ونخلطها جميعها.

## سلطة الخس

### بالفاصولياء الحمراء

المقادير:

- نصف ربطة خس
- علبة فاصولياء حمراء
- علبة ذرة
- ٤ ملاعق مايونيز
- ٤ ملاعق خل أبيض
- قليل من الملح وقليل من السكر

## الطريقة:

- ١- يخلط الخس والفاصوليا والذرة مع بعضها.
- ٢- يخلط المايونيز والخل والملح والسكر وتصب على المقد السابق وتخلط مع بعضها.. وبالهناء والشفاء.

## سلطة الدجاج (١)

### المقادير:

- ٤ أكواب صدور دجاج مسلوق ومقطعة الى شرائح
- ١ كوب كرفس مفروم
- ١ كوب عنب أخضر مقسم الى أنصاف ومزال عجمه
- ١ كوب تفاح مقطّع لمكعبات
- ١/٢ ملعقة صغيرة كاري
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ كوب مايونيز
- أوراق خس للتزيين

### الطريقة:

- ١- فى صحن كبير، يخلط الدجاج مع الكرفس والعنب والتفاح والكاري والملح.
- ٢- يضاف المايونيز للدجاج.
- ٣- يوضع الخس فى أطباق التقديم وتغرف السلطة داخل أوراق التقديم.

## سلطة الدجاج (٢) لذيذة جداً وصحية

المقادير:

- ١ كوب خس مفروم
- ٢/١ كوب خيار مفروم
- ٢/١ كوب طماطم مفروم
- ٢/١ كوب فليفلة حلوة مفروم
- ٤/١ كوب حبوب ذرة
- ٤ ملاعق صغيرة عصير لاييم
- ٢ أسنان ثوم مقشرة ومدقوقة
- ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون
- ١ كوب أو كوب ونصف دجاج مسلوق ومقطع مكعبات
- ملح بحسب الرغبة

الطريقة:

- ١- تخلط جميع الخضراوات معا .
- ٢- يضاف الدجاج لخليط الخضار .
- ٣- يتبل بعصير الليمون والملح والزيت ويقدم .

## سلطة الذرة والشمندر كرنفال الخضار

### المقادير:

- علبة زبادى
- علبة لبنه
- كمية من : مخلل خيار، ذرة، شمندر
- زيتون وسماق للزينة

### الطريقة:

- ١- نخلط علبة الزبادى مع ٤ ملاعق من اللبنه لتحضير الصوص.
- ٢- نحضر طبق البايركس أو أى طبق شفاف ونضع كمية الذرة ونفرشها، ثم نسكب عليها قليل من الصوص.
- ٣- بعدها نضع المخلل بعد تقطيعه ونضع قليلا من الصوص عليه.
- ٤- ثم الشمندر بعد تقطيعه وكل كمية الصوص الباقية.
- ٥- نضع مواد التزيين حسب الذوق وتوضع بالبراد إلى حين التقديم.

## سلطة الرز بالتونة

### سلطة شمية المذاق تقدم مع السمك غالباً

المقادير:

- ٢٠٠ جرام من الأرز الأمريكي الطويل
- علبة تونة صغيرة الحجم نزيل الماء منها
- علبة ذرة صغيرة الحجم نغسلها ونصفها
- عصير نصف ليمونة
- ثلاثة ملاعق كبيرة مايونيز
- نصف ملعقة كبيرة ملح
- ملعقتان كبيرتان زيت
- خس من أجل التقديم

الطريقة :

- ١- نقوم بسلق الأرز مع نصف ملعقة الملح والزيت لمدة ٢٠ دقيقة مع مراعاة نوعية الأرز. بعدها نسكب ماء بارداً على الأرز ونصفه.
- ٢- فى صحن كبير نضع الأرز ونضيف عليه الذرة والتونة وعصير الليمون والمايونيز ونخلطها جيداً.
- ٣- نأخذ صحن التقديم ونصف فيه أوراق الخس ونضع الأرز فوقه، تقدم باردة وبألف صحة وعافية.

## سلطة الرنجا

سلطة حلوة جدا وممكن تقدم كوجبة رئيسية، إن شاء الله تعجبكم.

المقادير:

- سمكة رنجا مدخنة
- طماطم
- خيار
- فلفل أخضر
- بصل أخضر أو بصل عادى
- جزر مبشور
- خل + ليمون + هريسة الشطة (صلصة حارة)
- مقدار كاف من الطحينة (طحينة السمسم اختياري)

الطريقة:

- ١- نقوم بشوى سمكة الرنجا على النار.
- ٢- نفصل الجلد عنها وتنظفها جيداً من الشوك وتقطع قطعاً صغيرة و توضع فى وعاء.
- ٣- نقوم بخلط قطع الطماطم الصغيرة وقطع الفلفل الأخضر وقطع الخيار فى وعاء، ثم نضيف له بصلاً مبشوراً وجزراً مبشوراً ونضيف للخليط هريسة الشطة (معجون الشطة).
- ٤- نقوم بمزج ٢ معلقة طحينة بالخل وقليل من الماء ويمكن إضافة الليمون.
- ٥- نضع جميع المكونات على بعضها ونقلبها جيداً إلى أن تمتزج الرنجا تماماً داخل الخليط وبالهناء والشفاء.



## سلطة الروب

المقادير:

■ معكرونة

■ خس

■ جزر

■ ذرة

■ ملح

مقادير الصلصة:

■ روب

■ ثوم

■ ليمون

■ مايونيز

الطريقة:

١- تسلق المعكرونة بماء وملح والقليل من الزيت حتى لا تلتصق.

٢- يفصل الخس ويغرم، يقشر الجزر ويبشر. يضاف الخس والجزر والذرة للمعكرونة.

٣- تعمل الصلصة بخلط كمية متساوية من الروب (اللبن الزيادي) والمايونيز، ثم اضافة ثوم مدقوق وليمون وملح بحسب الرغبة.

٤- تقلب الصلصة مع خليط المعكرونة وتقدم.

## سلطة الزعتر الأخضر

يمكن تقديم هذه السلطة فور تحضيرها إلا أنه يفضل تحضيرها قبل التقديم بنصف ساعة ليتمص الزعتر والبصل طعم الحامض والسماق.

المقادير:

■ ٢ كوب من أوراق الزعتر الأخضر المغسول

■ ٤ أعواد بصل أخضر

■ ١ ملعقة طعام سماق

■ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

■ ١/٤ كوب زيت زيتون

■ عصير ليمونة

الطريقة:

١- يفرم البصل الأخضر.

٢- يضاف البصل الأخضر لباقي المقادير في صحن التقديم وتخلط المقادير معا جيدا.

## سلطة السبانخ

### على الطريقة الصينية

يمكن أن تقدم هذه السلطة كوجبة عشاء متكاملة أو كوجبة غداء خفيفة مع صحن من شوربة العدس ومع شرحة من الخبز المحمص بالزبدة في يوم بارد من أيام الشتاء.

- حزمة سبانخ طازجة
- ١٠ حبات فطر طازج
- ١ كوب من المعكرونة الصينية (النودلز)
- ٢ بيضة مسلوقة ومقشرة

### الصوص الشرق آسيوى

- ٣ ملاعق زيت نباتى
- ملعقة عصير ليمون
- ١ ملعقة سمسم محمص
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة صويا صوص
- ١ سن ثوم مدقوق
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور أو مفروم ناعم

### الطريقة:

- ١- تزال أعواد السبانخ وتغسل جيدا بماء بارد.
- ٢- تترك أوراق السبانخ فى المصفاة حتى تتصفى جيدا من الماء. فى نفس الوقت تخلط مكونات الصوص معا وتضرب بمضرب يدوى.
- ٣- يوضع السبانخ، الفطر، المعكرونة الصينية وبيضة مسلوقة ومقطعة فى صحن للسلطة.
- ٤- يضاف الصوص للسلطة ويخلط معها.
- ٥- تقطع البيضة المسلوقة الباقية الى شرائح وتستخدم لتزيين السلطة.

## سلطة الشمندر

### المقادير:

■ علبة شمندر مقطعة

■ علبة صغيرة حبات الذرة

■ ٢ حبات خيار

■ علبة روب

■ علبة لبننة

■ ملح، ليمون، سماق

### الطريقة:

١- يقطع الخيار قطعاً صغيرة ويرش عليه الملح والليمون

ويصفى فى طبق.

٢- يصفى الشمندر ويقطع ويوضع فوق طبقة الخيار.

٣- تصفى الذرة وتوضع فوق الشمندر.

٤- يخلط الروب مع اللبننة ويضاف الملح والليمون وتغطى

الطبقات بها.

٥- أخيراً تزين بالسماق. تبرد قبل التقديم.

## سلطة الشمندر (١)

### لذيذة سملة ومغذية

لمعرفة إذا كان الشمندر المسلوق قد استوى، قم بفرز سكينه في حبة الشمندر وإذا دخلت السكين بسهولة، يكون الشمندر قد استوى.

المقادير:

■ ٤ حبات شمندر متوسطة

■ ٢ ملاعق صغيرة سكر

■ عصير ليمونة

الطريقة:

- ١- يسلق الشمندر بعد غمره بالماء حتى يستوى.
- ٢- يقشر الشمندر المسلوق.
- ٣- يقطع الشمندر لمكعبات صغيرة.
- ٤- يضاف السكر وعصير الليمونة للشمندر وتحرك معا.
- ٥- تترك ١٠ دقائق أو أكثر ثم تقدم.

## سلطة الشمندر (٢)

المقادير:

- علبة شمندر
- علبة ذرة معلبة
- كمية بسيطة من الخس والجزر والخيار

■ ٢ ملعقة كبيرة كاتشب

■ ٤ ملاعق كبيرة مايونيز

■ ملعقة صغيرة ليمون

■ رشتا فلفل أسود

الطريقة:

١- نقطّع الشمندر شرائح بالطول.

٢- نفرم الخس والجزر والخيار قطعاً بالطول.

٣- الصلصة: نضيف المايونيز والكاتشب والليمون والفلفل

مع بعض.

٤- نضيفها إلى المكونات السابقة.

٥- نخلطها مع بعض ونضيف الذرة ونخلطها مع المكونات

السابقة ونضع السلطة بالثلاجة وادعولى وانتو

بتاكلوها".

### **سلطة الطحينية**

المقادير:

■ كوبا طحينية سائلة

■ كوب زيادى

■ فصا ثوم

■ ثلاثة ملاعق من البقدونس

■ ملعقتان من الماء

■ رشة من الملح

## الطريقة:

- ١- نسكب الطحينية فى الوعاء.
- ٢- نضع المعلقين من الماء ونخفقه خفقا جيدا .
- ٣- نضع الثوم المفروم مع الملح.
- ٤- نضع الزبادى ونخفقه جيداً.
- ٥- نضع البقدونس ونخفقه.

## سلطة الطون

### المقادير:

- علبة طون (١٠٠ ج)
- علبة ذرة (٢٠٠ ج)
- ٢ حبات بندورة
- ٧ ورقات خس
- حبة واحدة فليفلة خضراء حلوة
- حبة واحدة جزر
- وملعقتا مايونيز

### الطريقة:

- ١- يغسل الخضار والذرة ويوضع جانبا ليجف.
- ٢- يوضع الطون فى طبق التقديم.
- ٣- يفرم الخضار ويضاف الى الطون.
- ٤- تضاف الذرة وملعقتا المايونيز.
- ٥- تخلط جميع المواد وتقدم السلطة حالا.

## السلطة اللبنانية

### سلطة لذیذة وسهلة التحضير

المقادير:

■ معكرونة حجم صغير

■ فاصوليا حمراء

■ علبة ذرة

■ علبة حمص

■ جزر

■ خيار

■ مايونيز

■ ملح

■ ليمون

الطريقة:

١- نسلق المعكرونة مع ملح وزيت.

٢- نحضر الخيار ونقوم بتقطيعه قطعاً صغيرة وذ

الجزر ونبشره.

٣- نضع هذه المقادير فى إناء ثم نضع عليها

والحمص.

٤- نضيف إليها الملح والليمون، ثم نضع المايونيز

وتقدم بالصحة والعافية.



## سلطة المعكرونة

هذه المعكرونة لذيذة جدا وهى لاتزال دافئة، إلا أنها لذيذة أيضا اذا قدمت باردة.

المقادير:

- ٢ كوب معكرونة حلزونية
- ١/٤ كوب كرفس مفروم
- ١/٢ كوب بقდونس مفروم
- ١ فليفلة صفراء مفرومة مكعبات صغيرة
- ١ كوب ذرة
- ١/٢ كوب شرائح زيتون أسود
- ١/٤ كوب عصير ليمون
- ١ ملعقة طعام خل أحمر
- ٢ ملاعق طعام زيت زيتون
- ملح، فلفل أسود

الطريقة:

- ١- تسلق المعكرونة فى ماء به ملعقة أكل زيت نباتى وملعقة صغيرة ملح لمدة ٨ دقائق أو حتى تستوى ثم تصفى.
- ٢- تحضر الصلصة وذلك بخلط عصير الليمون مع الزيت، الخل، الملح، والفلفل الأسود.
- ٢ يخلط جميع الخضار مع المعكرونة وشرائح الزيتون، ثم تقلب قليلا مع الصلصة وتقدم.

## سلطة المعكرونة بالحبق

المقادير:

- ١ علبة معكرونة
- ١ ملعقة طعام ملح
- ١/٤ كوب زيت
- ١/٢ كوب حبق طازج مفروم
- ١/٤ كوب بققدونس مفروم
- ١/٢ كوب زيت زيتون
- ١ كوب جبن مبشور
- ملح وفلفل أبيض (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يخلط الحبق المفروم والبققدونس وزيت الزيتون وعاء عميق.
- ٢- يسكب مقدار كبير من الماء فى قدر مع ملعقة طعام الملح ويوضع فوق النار حتى الغليان.
- ٣- تضاف المعكرونة إلى القدر ومن ثم الزيت، يترك ا حتى يغلى.
- ٤- يصفى الماء من القدر.
- ٥- تخلط المعكرونة مع صلصة الحبق ويضاف إليها الج
- ٦- نخلط على النار حتى يذوب الجبن.
- ٧- يزين الطبق بالحبق المفروم والنعناع الطازج وية بمثابة سلطة ساخنة.

## سلطة المعكرونة بالصلصة المكسيكية

المقادير:

- كوب معكرونة حلزونية
- فلفل أحمر وأخضر وأصفر
- علبة ذرة
- خس
- القليل من المشروم (الفطر)
- ديك رومي مدخن مقطع طويل
- الصلصة
- زيت زيتون
- ٤ ملاعق مايونيز
- معلقة صغيرة ونصف خل
- رشة فلفل
- عصرة واحدة ليمون

الطريقة:

- ١- نسلق المعكرونة مع ملح وشوية زيت زيتون.
- ٢- نقطع الفلفل الأحمر والأخضر والأصفر طويلاً.
- ٣- نفرم الخس ونقطع المشروم شرائح.
- ٤- نخلط مكونات الصلصة مع بعضها.
- ٥ - نرفع المعكرونة من على النار ونضيفها فوق الخضرة.
- ٦- نضع الصلصة على المكونات السابقة.
- ٧- نخلط ونضعها في الثلاجة نصف ساعة، "كلوها وادعولي".

## سلطة الملفوف (١)

المقادير:

- ملفوف أحمر
- علبة فصوليا حمراء
- واحد زهرة (قرنبيط) صغيرة مقلية
- فلفل حلو أحمر وأصفر وأخضر مفروم شرائح طويلة
- لبن زبادى علبة صغيرة (٢٠٠ جرام)
- طحينة سائلة
- عصير ليمون حبة واحدة
- ٢ ملعقة خل أبيض
- رشة ملح

الطريقة:

- ١- جميع الخضراوات السابقة توضع فى وعاء.
- ٢- ثم تخلط الطحينة السائلة مضافاً إليها عصير الليمون والخل وقليلاً من الملح وتقلب جميع المحتويات معاً.
- ٣- تزين بالقرنبيط المقطع قطع صغيرة والمقلّى بزيت ذرة وبالفصوليا الحمراء.

## سلطة الملفوف (٢)

### سلطة الملفوف اللذيذة

المقادير:

- أوراق الملفوف
- بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- بقدونس مفروم
- بصل مفروم
- نعناع يابس
- ملح - فلفل أسود
- زيت زيتون

الطريقة:

١- نقوم بتقطيع أوراق الملفوف إلى قطع صغيرة، ثم نسلقها في الماء.

٢- نسلق البطاطس أيضاً.

٣- نأخذ وعاء ونضع فيه الملفوف المسلوق والبطاطس المسلوقة ونضع عليها البقدونس والبصل والنعناع والملح والفلفل والزيت ونخلط المقدار مع بعض ثم تقدم في صحن التقديم وبالهناء والشفاء.

## سلطة الملفوف مع الجزر (الكزلو Colesla V)

برغم أن هذه السلطة رائعة اذا قدمت فى نفس اليوم، الا أنها  
ألد فى اليوم التالى.

### المقادير:

■ ٤ كوب أو ٢/١ ملفوفة خضراء حجم وسط مقطعة

شرائح رفيعة

■ ١ و ٢/١ كوب أو ٣ جزر كبيرة مبشورة خشن

■ ١ ملعقة طعام أو بصلة صغيرة مفرومة ناعم أو مبشورة

■ ٤/١ كوب مايونيز

■ ٤/١ كوب لبننة

■ ٤/١ كوب سكر

■ ١ ملعقة طعام خل

■ ٢ ملعقة طعام ليمون

■ ٢/١ ملعقة صغيرة ملح

■ ٨/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

### الطريقة:

١- يخلط الجزر والملفوف معا فى صحن كبير.

٢- فى صحن آخر يوضع المايونيز مع البصل والسكر

واللبننة والخل والليمون والملح والفلفل الأسود وتخلط

جيذا حتى يذوب السكر.

٣- تضاف خلطة المايونيز للملفوف والجزر وتخلط معه جيذا

وتترك السلطة فى الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.

## سلطة تركية

### المقادير:

- علبة ذرة
- علبة حمص
- علبة فاصوليا حمراء
- كوب شرائح رفيعة خس
- كوب شرائح لهانة حمراء (ملفوف أحمر)
- كوب شرائح لهانة بيضاء (ملفوف أبيض)
- كوب شرائح جزر
- شرائح بصل أبيض

### الصلصة:

- ليمون
- خل أبيض
- ملح
- فلفل أسود

### الطريقة:

١- تخلط المقادير مع بعض وتصب فوقها الصلصة.

## سلطة جزر بالثوم

### سلطة مغربية تقدم مع السمك .

المقادير:

- ٥٠٠ جرام جزر
- نصف كوب عصير ليمون حامض
- أربعة فصوص ثوم
- نصف كوب كزبرة وبقدونس مفرومين
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة ونصف صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مسحوق
- ٤ ملاعق كبيرة زيت الزيتون

الطريقة:

- ١- الجزر يتم تقشيريه وتقطيعه مربعات طولها اثنا سنتيمتر ونقوم بسلقه فى الماء لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٢- نأخذ الثوم ونطحنه مع الكزبرة والبقدونس ونحطها جانباً.
- ٣- نأخذ مقلاة ونحطها على النار ونحط فيها الزيت أولاً ثم الثوم المخلوط مع الكزبرة والبقدونس ونحط الكمون والملح ونحرك المقلاة حوالى ٥ دقائق.
- ٤- بعدين نضيف الجزر ونحركه حتى يختلط الكل مع بعض.
- ٥- بعدين نضيف الليمون ونحركه ونتركه تقريباً ٣ دقائق على النار ثم نشيله، بالهنا والشفاء.



## سلطة سيزر (Caesar Sala)

### المقادير:

- خسة كاملة
- ٢ أسنان ثوم
- ١/٢ كوب مايونيز
- ١ ملعقة طعام عصير الليمون
- ١ ملعقة صغيرة صوص ورسسترشير ١ ملعقة صغيرة مستردة
- ملح، فلفل أسود

### الطريقة:

- ١- يدق الثوم أو يبشر ناعماً ثم يضاف اليه المايونيز وعصير الليمون وصوص الوردسترشير والمستردة وملح ويضاف اليه الفلفل الأسود بحسب الرغبة ثم يوضع في الثلاجة لعند الاستخدام.
- ٢- يغسل الخس ويقطع. يضاف خليط المايونيز للخس عند التقديم ويخلط معه. تقدم السلطة مع مكعبات التوست المقلية في قليل من زيت الزيتون.

## سلطة فرايداي

## Friday Salad

السلام عليكم، سلطة سهلة جداً وفى نفس الوقت لذيذة جداً  
وعالية جداً فى قيمتها الغذائية.

المقادير:

- طماطم
- فلفل أخضر حلو
- فلفل أصفر حلو
- جزر
- خيار
- بصل
- خل
- ليمون
- بنجر مسلووق
- نعناع يابس
- سن ثوم
- زيت زيتون أو ذرة
- زعتر+ ملح
- كمون

١ نبدأ بالبصل: يقطع إلى حلقات رقيقة جداً وينقع فى خل.

٢ تقطع جميع الخضراوات ما عدا الجزر إلى قطع رقيقة جداً.

٢- أما الجزر فيبشر بالمبشرة ثم يوضع فى الوعاء.

٤ - الدريسنج: نأتى بكوب ونضع فيه كمية كافية من الزيت + الخل + عصير ليمون + ملح + كمون + زعتر + سن كبير ثوم مجروس جيداً + النعناع اليابس ثم يمزج هذا الخليط جيداً فى كوب إلى أن يمتزج تماماً.

٥- يتم انتشال البصل من الخل وإضافته إلى جميع الخضراوات المقطعة حلقات رقيقة.

٦- يقلب هذا الخليط، ثم تتم إضافة الدريسنج إليه ويقلب جيداً ثم يوضع فى الثلاجة لمدة ربع ساعة ويصبح جاهزاً للتقديم بعد ذلك وبالهناء والشفاء.

٧- يمكن أيضاً إضافة قطع صغيرة من الزيتون حسب الرغبة.

## سلطة لذيفة ظريفة خفيفة

هذه السلطة من أسهل وألذ الأنواع وتقدم مع كل الأطباق والوجبات.

المقادير:

- ٦ خيارات مخللة
- علبة ذرة (معلبة)
- ٣ ملاعق مايونيز
- رشة ملح (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يقطع الخيار مكعبات صغيرة.
- ٢- تصفى الذرة.
- ٣- تخلط المكونات كلها جيداً ونضيف المايونيز وتقدم وبالهناء والشفاء.

## سلطة معكرونة باردة

المقادير:

- ١ بكت معكرونة
- ربع كوب حليب سائل
- ربع كوب زبدة
- نصف كوب مايونيز
- ٢ ملعقة طعام مسترد أصفر

- ٤ بيضات مسلوقة تماما
- ٢ بندورة متوسطة الحجم
- ١ خيار صغيرة مقشرة ومقطعة
- ٢ ملعقة طعام بصل مفروم
- ١ مخلل خيار مقطعة
- ملح وفلفل وليمون حسب الرغبة
- ١ ملعقة طعام زيت زيتون

#### الطريقة:

- ١- نفرغ المعكرونة من العلبه ونضعها فى ٦ كاسات ماء مغلية ومملحة.
- ٢- نطبخها بدون غطاء لمدة ٧ دقائق.
- ٣- نصفئها ونضعها جانباً.
- ٤- توجد بودرة جبنة تشيدر فى نفس علبه المعكرونة.
- ٥- نفرغ البودرة فى وعاء ونعمل الصوص بوضع ( الحليب + الزبدة + المايونيز+ المسترد + الملح + الفلفل + الليمون + زيت الزيتون).
- ٦- نضع المعكرونة فى زبدية، نقطع المقادير المتبقية قطعاً صغيرة ونضعها على المعكرونة، ثم نضيف الصوص ونحرك ببطء.
- ٧- نوضع فى صحن التقديم وتزين بشرائح الطماطم والبقدونس وترش بالسماق.

## سلطة من تاليفي

المقادير:

- خضار مشكل جاهز
- ملفوف، جزر
- روب (لبن زبادى)
- ميونيز
- جبن أبيض طرى خاص بالسلطة
- زيتون
- زيت زيتون
- طماطم، خيار
- ملح، سماق

الطريقة:

- ١- يوضع الخضار المشكل مثل ( الفاصوليا - الذرة - الجزر.. إلخ) والأحسن أن تشتري جاهزة فى أكياس من الجمعية ويوضع معها زيتون أسود مقطّع دوائر ( موجود جاهز فى الجمعية).
- ٢- يأتى بالملفوف مقطعا بالطول والجزر مبشورا وتخلط مع قليل من الروب وقليل من الميونيز ورشة ملح، يضاف روب او ميونيز للخليط بعد تذوقه بحسب الرغبة.
- ٣- يضاف بعض من خليط الملفوف الى الخضار والزيتون والخيار والطماطم المقطّع ويصب عليه قليل من زيت زيتون، ثم يقطع جبن أبيض طرى خاص للسلطة مكعبات صغيرة، ويضاف فوق السلطة ويرش فوقها قليل من السماق المطحون والملح بحسب الرغبة.

## سلطة نينو

المقادير:

- ٢ صدر دجاج بالبقسماط (ساديا)
- ٢ باذنجان مقطّع شرائح طولية
- ٢ كوسا مقطعة شرائح طولية
- ٢ حبات جزر متوسطة الحجم مقطعة أصابع رفيعة
- ١ فلفل أخضر مقطّع أصابع رفيعة
- شرائح خس
- روب
- ١ سن ثوم
- ٢ الليمونة
- ذرة ملح + ذرة فلفل أسود
- ١ ملعقة طعام خل
- ١ ملعقة طعام نعناع ناشف

الطريقة:

- ١- نحمّر صدور الدجاج وتترك لتبرد ثم تقطّع طولية.
  - ٢- تقلى جميع الخضار (ماعدا الخس) قليلا (تشوح).
- تخلط الصلصة:
- ٣- روب + ليمون + ملح + فلفل اسود + ثوم + خل + نعناع.
  - ٤- بماعون التقديم يصف الخس، ثم الخضار المقلية، ثم الدجاج المقلّى.
  - ٥ توضع الصلصة بإناء منفصل.
- ملاحظة: يمكن استبدال الدجاج بستيك متبل بخل وفلفل أسود وليمون، يشوح على الزيت حتى ينشف، ثم يرش بصويا صوص.

## سلطنى المفضلة تعتبر من أشهى وأسهل السلطات

المقادير:

- ٥ حبات خيار مخلل
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز
- علبة ذرة معلبة
- ملعقة من عروق الشومر الخضراء مفروم ناعم

الطريقة:

- ١- تصفى الذرة من العلبة ونقطع الخيار مكعبات صغيرة.
- ٢- نضعها فى وعاء التحضير مع إضافة المايونيز والشومر.
- ٣- تحرك وتقدم باردة بجانب كل الأطباق.



## الفتوش (١)

### المقادير:

- خبز لبنانى
- زيت زيتون
- طماطم
- فلفل أخضر بارد
- خيار
- خس
- ملح
- فلفل أسود
- سماق

### الطريقة:

- ١- نقطّع جميع الخضار قطعاً صغيرة.
- ٢- نقطّع الخبز على هيئة مربعات، ثم نقليها فى زيت الزيتون حتى يصبح لونها ذهبياً ونضيفها للخضراوات.
- ٣- عند الانتهاء من هذا كله، نضيف زيت الزيتون والملح والفلفل الأسود والسماق حسب الرغبة.

## فتوش (٢)

مقدمة من مطعم عزائم النجف في العراق / النجف الأشرف  
شارع كربلاء.

### المقادير:

- ١ كيلو خيار
- نصف كيلو طماطم
- رأس بصل
- فلفل أخضر
- بهارات حارة (فلفل أحمر)
- زيت
- نومي دوزی
- ملح

### الطريقة :

- ١- تقطّع الخيار والطماطم والبصل إلى مكعبات.
- ٢- يسكب عليها الزيت والمواد الباقية وتقدم مع خبز فتوش.

## معكرونة بالمايونيز

١.١٥ الطبق عبارة عن سلطة تقدم مع الوجبة وأرجو أن تحوز

١.١٥ (ضامك)

### المقادير:

- علبة معكرونة دوائر
- نصف علبة صغيرة مايونيز
- ٢ خيار
- ٢ طماطم
- بقدونس
- جزر
- ملح وبهار حسب الرغبة

### الطريقة:

- ١ نغلى المعكرونة فى ماء ونصفئها بعد ما تتضج.
- ٢ نقطع الخضار ونضيفه على المعكرونة.
- ٢ يوضع المايونيز ويخلط مع البهار والملح والمكرونة وبالهناء والعافية.



# الشوربات

## الحريرة

الحريرة شوربة مغربية رمضانية، والحريرة وإن كان أصلها  
من بلاد المغرب، إلا أنها انتشرت في العالم العربي وأصبحت طبقا  
محببا، خاصة في شهر رمضان المبارك.

### المقادير:

- ٢/١ كيلو مكعبات لحم غنم خالية من العظم والدهن
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ٤/١ ملعقة صغيرة زنجبيل بودرة
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون
- ٢ ملعقة سمينة أو زبدة
- ٤/٢ كوب كرفس
- ١ بصلة، مفرومة
- ١ بصلة حمراء مفرومة
- ٢/١ كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ٥ حبات طماطم متوسطة الحجم
- ٧ أكواب ماء

■ ٤/٢ كوب عدس أخضر

■ علبة حمص (٣٧٥ جراما)، مصفاة من مائها

■ ١٠٠ جرام معكرونة عيدان رفيعة مثل الشعيرية

■ ٢ بيض

■ عصير ليمونة

### الطريقة:

١- فى قدر كبير، توضع اللحمة مع الكركم والفلفل الأسود والقرفة والزنجبيل والفلفل الأحمر والسمنة والكرفس والبصل والكزبرة وتقلب معا على نار هادئة بين الحين والآخر لمدة ٥ دقائق. تقشر الطماطم وتقطع مكعبات كبيرة وتضاف للخليط وتترك القدر على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

٢- يضاف الماء والعدس للقدر وتعلّى النار حتى يغلى الخليط، بعد الغليان توطى النار ويغطى القدر ويترك القدر على نار هادئة لمدة ساعتين.

٣- قبل انتهاء الشورية بعشر دقائق ترفع الحرارة قليلا لتصبح متوسطة، تضاف حبات الحمص والمعكرونة وتترك على النار لعشر دقائق حتى تستوى المعكرونة، يضاف عصير الليمون والبيض، تترك النار لدقيقتين ليستوى البيض ثم ترفع الشورية وتقدم.

## حريرة مغربية

امد الحريرة الطبق الرئيسى فى المائدة الرمضانية المغربية ،  
وانما نحضرها فى بيوتنا فى سائر الايام العادية ونقدمها قبل  
الاطباق الرئيسية كفاتحة للشهية.

المقادير:

- ربع كيلو لحمه غنم أو عجل على حسب الذوق مقطعة  
مكعبات صغيرة
- ١٢٥ جرام عدس
- ١٢٥ جرام حمص يابس نبلله فى الماء لمدة ١٢ ساعة ثم  
نزىل عنه القشرة
- نصف كوب كرافس مفروم
- نصف كوب بقدونس أخضر مفروم
- نصف كوب قزير أخضر (كزبرة) مفروم
- بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان جيداً
- نصف كيلو طماطم مفرومة فى الخلاط الكهربائى
- ١٢٥ جراما من الشعيرة الرفيعة جداً
- ١٢٥ جراما من الطحين-الفورص- الدقيق الأبيض يتم  
خلطه فى الخلاط الكهربائى مع كوب ماء
- ربع كوب من زيت المائدة
- ملعقة صغيرة من السمن
- ملعقة صغيرة ابزار- فلفل أسود-

■ ملعقة صغيرة زنجبيل

■ نصف ملعقة صغيرة قرفة

■ ٤ ملاعق كبيرة من مركز الطماطم-الطماطم المعلبة-

■ ملعقة ونصف كبيرة من الملح وطبعاً الملح على حسب الذوق

■ ٤ لترات من الماء

الطريقة:

١- نضع قدراً كبيراً من حجم ٨ لترات فوق النار.

٢- نضع ربع كوب الزيت ثم نضيف اللحمية والبصل  
والبقدونس والكزبرة والكرفس والفلفل الأسود  
والزنجبيل والقرفة والملح مع التحريك طبعاً لمدة خمس  
دقائق لا أكثر.

٣- بعدها نضيف الطماطم التي سبق خلطها في الخلاط  
ونضيف إلى الكل الحمص والعدس والسمن ومركز  
الطماطم، ثم نضع الماء - ٤ لترات من الماء- ونغلق  
طنجرة الضغط السريع لمدة ساعة.

٤- بعدها نزيل الغطاء ونترك القدر فوق نار هادئة جداً.

٥- نضيف الشعيرية والطحين الذي سبق خلطه في  
الخلاط ونحرك جيداً.

٦- نترك القدر فوق النار لمدة نصف ساعة أخرى فوق نار  
هادئة مع التحريك المستمر طبعاً.

٧- بعدها نزيله من على النار، تقدم ساخنة طبعاً.  
بالهناء والشفاء.



## حساء البطاطا والسبانخ

رغم أن الكثير منا لم يتعود على استخدام السبانخ لغير  
طبخها أو في الفطائر، إلا أن هذه الشورية لها طريقة لذيذة  
جدا لاستخدام السبانخ وهي أيضا مغذية جدا.

### المقادير:

- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ١ بصلة متوسطة مقشرة ومفرومة
- ١ سن ثوم مبشور ناعم أو مدقوق
- ١ ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر المجفف
- ٤٠٠ جرام بطاطا مقشرة ومفرومة خشن
- ٤ أكواب (لتر) مرقة دجاج
- حزمة سبانخ
- ١/٢ كوب مسحوق حليب
- عصير نصف ليمونة
- ٢ حبة كراث كبير الحجم (اختياري)

### الطريقة:

- ١ - يسخن الزيت في قدر كبير، ويضاف له البصل ثم الثوم  
والزعتر. يغطى القدر ويحمر الخليط على نار هادئة  
٢-٤ دقائق مع التحريك من وقت لآخر.

- ٢- يغسل الكرات وترمى الأوراق الخارجية القاسية ويقطع قسميه الأبيض والأخضر الى شرائح. يضاف الكرات مع البطاطا إلى خليط البصل. يغطى القدر ويترك على النار ٢-٤ دقائق أخرى مع التحريك مرة أو مرتين.
- ٣- يضاف مرق الدجاج ويترك القدر على النار حتى يغلى. تخفف النار ويترك القدر على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح البطاطا طرية.
- ٤- تضاف السبانخ ويترك القدر على النار ٢-٤ دقائق أخرى. يضرب خليط الحساء على دفعات فى الخلاط الكهربائى. يضاف مسحوق الحليب للخلاط. يقدم الحساء ساخنا أو يترك حتى يبرد . قبل التقديم مباشرة يعصر قليل من عصير الليمون الحامض فوق كل وعاء تقديم.

## شوربة البصل (١)

المقادير:

- ٢٥ جرام زبدة
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ٦ بصلات متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة شرائح رقيقة
- ملعقة كبيرة سكر
- ٤ اكواب مرقعة لحم
- ملح وفلفل أسود
- القليل من الخل (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت أو الزبدة في القدر.
- ٢- تضاف شرائح البصل وتحرك على نار خفيفة بين الوقت والآخر حتى يذبل البصل ويصفّر لونه من ٢٠:٢٥ دقيقة.
- ٣- ينثر السكر فوق البصل مع استمرار التقليب فوق النار لمدة ٥ دقائق.
- ٤- تضاف مرقعة اللحم ، ثم يضاف الخل والملح والفلفل الأسود ويترك ليغلي مدة ١٥ دقيقة.
- ٥- تقدم الشوربة مع شرائح الخبز الفرنسي المحمص.
- ٦- لعمل شرائح الخبز الفرنسي المحمص، يقطع رغيف خبز فرنسي الى شرائح سميكة بعض الشيء وينثر فوقها جبن مبشور وتوضع تحت الشواية حتى يذوب الجبن.

## شوربة البصل (٢)

المقادير:

- نصف قالب زبدة
- ٢ بصل مفروم ناعم
- ٤ أكواب حليب
- ١ ملعقة طحين
- ١ كوب جبنة قشقوان مبشورة او جبنة موزاريلا
- ملح، فلفل حسب الرغبة

الطريقة :

- ١- تسخن الزبدة.
- ٢- تحمر البصلة المفرومة حتى يزهر لونها.
- ٣- يضاف الطحين ويحرك حتى يزهر.
- ٤- يضاف الحليب مع التحريك المستمر ويضاف الملح والفلفل.
- ٥- عند الغليان تخفف النار وتترك خمس دقائق.
- ٦- تسكب فى طبق عميق خاص بالقرن ويرش على الوجه الجبنة.
- ٧- توضع فى فرن ساخن ٥ دقائق أو حتى تسيح الجبنة وبالهناء والشفاء.

## الشوربة الحارة

المقادير:

- صدر دجاجة
- ٤ بصلات خضراء
- نصف ملعقة زنجبيل
- ٨ حبات فطر معلب أو طازج منقوع بالماء لمدة ١٠ دقائق
- ٦ ملاعق خل
- نصف جزرة مقطعة طولية
- نصف ملعقة من صلصة أدينا موتو
- ٤ ملاعق صلصة صويا
- ٦ أكواب مرق الدجاج
- نصف ملعقة ملح
- ملعقة فلفل أسود
- ٨ ملاعق من محلول طحين الذرة (نشاء)

الطريقة:

- ١- يسلق الدجاج مع نصف كمية البصل والجزر والزنجبيل لمدة ٢٠ دقيقة في قدر مغلى.
- ٢- ينقع الفطر في ماء دافئ ، ثم يغسل ويسلق إذا كان طازجا أما المعلب فلا يحتاج.
- ٣- يأخذ مرق الدجاج ويوضع في قدر ثم يقطع الفطر والجزر والبصل والخل والفلفل الأسود وصلصة الاديينا موتو وصلصة الصويا وتترك المقادير على النار حتى تغلى.

٤- يضاف محلول طحين الذرة فى القدر وتحرك المقادير جيداً، ثم يضاف بعد ذلك الملح ويستمر بالتحريك حتى تسخن الشورية.

٥- يقطع الدجاج شرائح طولية رفيعة ، ثم يوضع فى طبق التقديم ويصب عليها طبق الشورية وبالهناء والشفاء.

## الشورية الحارقة

المقادير:

- ٦ حبات كبيرة بصل أخضر أو أصفر
- ٦ حبات ثوم
- ٢ حبة فلفل أخضر بارد
- علبه أو علبتا عصير طماطم أو ما يعادلها بصورة مطحونة أو أربع حبات طماطم
- حبة ملفوف كبيرة
- حزمة الكرفس، اختياري
- يمكن إضافة عبوة من خليط الشورية الجاهز

الطريقة:

- ١- يوضع الخضار المقطع فى وعاء كبير.
- ٢- يمكن إضافة الأملاح والفلفل والكارى والصلصة الحارة.
- ٣- يصب عليه الماء ويترك يغلى لمدة ٤٥ دقيقة ثم يوضع فى الثلاجة.
- ٤- طريقة أخرى: يتم طبخ المقادير السابقة لمدة ١٠ دقائق ثم تخلط بالخلاط.
- ٥- يعاد طبخها لمدة ٣٠ دقيقة.

## شوربة الخضار

### المقادير:

- كيس معكرونة صينية (نودلز)
- ملعقة أكل كبيرة شوفان
- جزر مقطع قطعاً صغيرة
- طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
- فلفل بارد مقطع قطعاً صغيرة
- ملح + بهار
- ماء للسلق

### الطريقة:

- ١- يسلق الخضار جيداً.
- ٢- يضاف إليه النودلز وتسلق معه.
- ٣- يضاف الشوفان ويترك حتى يذوب مع النودلز والخضار.
- ٤- توضع عليه بهارات النودلز والملح وقليل من البهار.
- تمزج جيداً مع بعض وتترك مدة ٥ دقائق ، ثم ترفع من على النار وتقدم فى طبق الشورية وتقدم ساخنة.

## شوربة الدجاج

### المقادير:

- قطع من صدور الدجاج
- رأس بصل
- فص ثوم
- نصف باكيت معكرونة
- كوب ونصف ماء
- زبدة

### الطريقة:

- ١- نضع الزبدة فى إناء التحضير حتى تذوب وبعد ذلك نضع عليها البصل مع التقليب حتى يحمر.
- ٢- نضيف قطع الدجاج المقطعة مكعبات ونستمر فى التقليب.
- ٣- نضع الثوم المدقوق والمعكرونة مع التقليب.
- ٤- بعد ذلك نسكب عليها الماء ونتركها حتى تتضج لمدة ١٥ دقيقة.



## شوربة الدجاج الرائعة

وصفة لذيذة وسهلة التحضير ومتأكد أنها ستعجبكم.

المقادير:

- ٢ صدر دجاج فيليه (أو نصف دجاجة)
- لتر ونصف ماء مغلى
- ٢ حبة جزر
- ٢ حبة بطاطا وسط
- بصلة متوسطة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة كبيرة قشطة أو نصف كوب كريمة سائلة
- بققدونس مفروم للتزيين وعصير ليمون

الطريقة:

- ١- يقطع البصل ويحمر بالزيت ، ثم يضاف إليه الدجاج المقطع إلى قطع وسط ويقلب، ثم يضاف الماء ويغلى لمدة ١٠ دقائق.
- ٢- يضاف الجزر والبطاطا (مقطعة قطعاً صغيرة حتى يسرع من نضجها) إلى الشوربة والملح والفلفل ويترك على نار وسط لمدة ١٠ دقائق.
- ٣- تخلط الشوربة بالخلاط حتى تهرس بشكل كامل ، ثم تضاف لها الكريمة أو القشدة ويترك على النار لمدة ٥ دقائق.
- ٤- تقدم بأطباق الشوربة بعد تزيينها بالبققدونس المفروم ويرش عليها قليل من عصير الليمون.

## شوربة الدجاج بالكريمة

### المقادير:

- ٢ صدور دجاج مغلى مقطوع مكعبات وناضج من قبل
- ٢ كوب مرقعة دجاج
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ١ كوب كريمة لبانى
- صفار بيضة
- ٢ ملعقة عصير ليمون
- ٤ ملاعق دقيق
- ٢ ملعقة زبدة
- ملح وفلفل

### الطريقة:

- ١- يذاب الزبد فى قدر على النار ثم يضاف الدقيق حتى يصبح ذهبى اللون.
- ٢- يخفق صفار البيضة مع كوب الحليب ويضاف على الدقيق، يقلب حتى الحصول على قوام غليظ.
- ٣- يتضاف الكريمة اللباني ثم المرقعة.
- ٤- بعد ذلك تضاف قطع الدجاج إلى الشورية وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق وبالهناء والشفاء.

## شوربة الذرة بالدجاج والكريمة على الطريقة الصينية

يمكن استخدام الحليب بدلا من الحليب المركز وبالعكس،  
والحن الحليب المركز يعطيها طعما مميزا والذ بكثير.  
المقادير:

- علبة حبوب الذرة المسلوقة (٤٢٥ جراما)
- ٢ أكواب مرق دجاج
- ٢/١ كوب حليب سائل مركز
- ٢/١ كوب حليب
- ١ كوب دجاج صدور منزوع جلده ومسلوق ومقطع مكعبات
- ١ ملعقة طعام عصير ليمون
- ١ ملعقة طعام نشاء
- ١ ملعقة صغيرة صويا صوص
- بيضة
- ٢ ملاعق ماء

### الطريقة:

- ١- تصفى علبة الذرة من الماء، وتوضع حبوب الذرة فى القدر.
- ٢- يقطع الدجاج المسلوق لمكعبات ويضاف للقدر، يصفى ٢  
أكواب مرق دجاج ويضاف أيضا. يضاف إليها الحليب  
والحليب المركز والليمون وتترك لتسخن على نار حامية،  
ويراعى ألا تصل للغليان.

٢- يذوب النشاء فى الماء البارد ويضاف للخليط مع التحريك فى نفس الوقت بمضرب يدوى. يستمر التحريك لبضع دقائق حتى يقارب الخليط على الغليان.  
٤- يضاف الصويا صوص. تضرب البيضة وتضاف بالتدريج مع التحريك فى نفس الوقت بمضرب يدوى. تترك لمدة دقيقتين على نار هادئة ثم تقدم.

### سلف الدجاج :

٥- يسلق صدران من الدجاج المنزوع جلده فى ٤ أكواب ماء مضاف لها بضع أعواد من حصى البان والقليل من البهارات الأربع ويصلة مقطعة شرائح وملح لمدة ساعة، أو يستخدم دجاج سبق سلقه.

### شوربة الروبيان

المقادير:

- نصف كيلوجرام من الجمبرى المنظف
- ثلاثة رؤوس من السمك
- نصف كيلو جرام من الطماطم
- ضلعان من الكرات
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم، مدقوقة
- ورقتا لورا (ورقتا غار)
- نصف كوب من زيت نباتى

■ نصف ملعقة صغيرة من ورق الزعتر الجاف

■ ملعقة صغيرة من الملح

■ رشّة من الزعفران

■ رشّة من مسحوق الشمر

■ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

#### الطريقة:

١- ينظف الكرات ويزال القسم الأخضر منه ويقطّع القسم الأبيض إلى دوائر رقيقة.

٢ يقشر البصل ويفرم ناعماً وتقشر الطماطم وتقطع إلى قطع صغيرة خالية من البذر.

٣- يقلى البصل والكرات بالزيت على نار خفيفة مدة خمس دقائق، ثم تضاف ثلاثة أرباع كمية الجمبرى ورؤوس السمك والطماطم والثوم مع الزعتر وورق اللورا والملح والفلفل والشمر والزعفران مع لترين من الماء.

٤- يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة ويوضع ما تبقى من الجمبرى فوق المرق ويترك مدة عشر دقائق، ثم يرفع الجمبرى ويترك حتى يبرد ثم يقشر ويحتفظ به جانبا.

٥- عندما ينضج الحساء ترفع منه رؤوس السمك ويطحن الحساء بمطحنة الخضر.

٦- يعاد على نار خفيفة ويضاف إليه الجمبرى المقشر ويترك مدة عشر دقائق.

٧- يقدم ساخناً مع الخبز المحمص والجبن المطحون.

## شوربة الشوفان بالكريمة الحامضة

### المقادير:

- نصف دجاجة مسلوقة ومقطعة قطعاً صغيرة جداً
- دون العظم
- ماء سلق الدجاج
- ٤ ملاعق شوفان
- قليل من الماء إذا لزم الأمر
- مكعب خلاصة مرقة الدجاج
- قليل من الملح
- علبة قشطة (١٧٠ جراماً)
- ٢ ملعقة مايونيز
- علبة فطر (مشروم) القطع الصغيرة

### الطريقة:

- ١- يغلى الماء مع مكعب خلاصة مرقة الدجاج وقليل من الملح.
- ٢- يضاف الشوفان والقشطة والمايونيز ويخفق جيداً.
- ٣- يترك على النار حتى يغلي ثم تضاف حبات المشروم وعصير نصف ليمونة.

## شوربة العدس

المقادير:

- كوب عدس أحمر مجروش
- ٤ أكواب ماء
- حبة بطاطا صغيرة
- جزرة
- فصا ثوم
- بصلة مقطعة جوانح
- ملح وفلفل
- ملعقتا طعام زبدة

الطريقة:

- ١- يتم تقطيع البطاطا والجزر إلى مكعبات بعد تقشيرها .
- ٢- ينقى العدس ويغسل جيدا .
- ٣- يوضع العدس فى وعاء على النار مع الماء ، ثم يضاف البصل والبطاطا والثوم والجزر حتى يغلى المزيج ثم تخفف النار .
- ٤- عند النضوج تطفأ النار ويهرس الخليط بواسطة الخلاط الكهربائى .
- ٥- توضع الشورية على النار (إذا كانت شديدة يزداد القليل من الماء) وتضاف الزبدة المذابة والملح والفلفل وبعد الغليان ترفع الشورية عن النار وصحتين .

## شوربة العدس اللذيذة

هذه الوصفة مفيدة ومقوية للأطفال وكبار السن.

المقادير:

■ ٢ كوب عدس أحمر

■ ١ بصلة كاملة

■ حبة جزر + حبة بطاطا + فص ثوم

■ ١ باكيت شوربة بودرة ( خضار الربيع )

■ ١ بصلة مفرومة + فص ثوم مفروم

■ بهارات + كركم + كمون مطحون

■ ملح

■ ربع كوب زيت ذرة

الطريقة:

١- يوضع العدس مع الجزر والبطاطا والبصل و الثوم فى

قدر مع ماء كاف على النار ويترك حتى ينضج.

٢- يضرب بالخلاط حتى ينعم.

٣- فى قدر آخر يوضع الزيت مع البصل والثوم حتى يصفر

ثم تضاف البهارات والكركم والكمون ويحرك.

٤- يضاف العدس للبصل والثوم ويترك على النار.

٥- يضاف باكيت الشوربة مع التحريك ويترك لينضج

وبالهناء والشفاء.



## شوربة القرع

المقادير:

■ فطمتا صمون (هاردل رول)

■ ١ كيلو قرع

■ ٢ بصل متوسط الحجم

■ ٢ فصوص ثوم

■ ١ مكعب خضار

■ ٨ أكواب ماء

■ ملح

الطريقة:

١- يقطع الصمون حسب الشكل المرغوب ثم يحمص بالفرن.

٢- يقشر القرع ويفسل ثم يقطع مكعبات.

٣- تخلط جميع المقادير في قدر ثم تطهى على النار حتى ينضج الخضار تماما ، ثم يخلط بالخلاط الكهربائي حتى يكون خليطا متجانسا .

٤- يعاد الخليط على النار ويترك حتى يغلى ويثخن قوام الشوربة.

٥- تسكب في أواني الشوربة وتقدم ساخنة مع قطع التوست المحمص.

## شوربة الكريمة بالشوفان

### المقادير:

- ١ حبة بطاطا كبيرة
- زيت للطبخ
- جزرة متوسطة
- ملعقة أكل كبيرة طحين
- ملعقتان كبيرتان شوفان
- علبة مكعبات خلاصة مرق الدجاج (٢٢ جراما)
- بصلة متوسطة الحجم
- ملح، فلفل أسود

### الطريقة:

- ١- تسلق البطاطا بدون قشر ثم تطحن بالخلاط.
- ٢- تفرم البصلة ناعمة جدا وتحمر بالزيت ، ثم يضاف اليها الجزر المبشور ، ثم الطحين ، ثم مكعبات خلاصة مرق الدجاج ، ثم البطاطا والماء والشوفان والملح والفلفل الأسود.
- ٣- يترك الخليط على النار حتى يصبح خائرا كالكريمة.

## شوربة المشرووم ولا الذ

المقادير:

- علبة فطر (مشروم) مقطع
- ٢ ملاعق دقيق
- ملح + فلفل أبيض أو أسود
- مكعب خلاصة مرق الدجاج
- ٤ اكواب حليب سائل

الطريقة:

- ١- يشوح البصل على النار.
- ٢- يضاف المشروم ويضاف له البهار ومكعب خلاصة مرق الدجاج والدقيق.
- ٣- يسكب عليه الحليب ويخلط بالملعقة حتى يذوب الدقيق ويفلى على النار حتى يثقل قليلاً.
- ٤- يقدم حاراً.
- ٥- ممكن إضافة علبة كريمة مخفوقة ، تطلع كمان طعمة إن أحببتم.

## شوربة الملفوف مع الكزبرة والشبت

المقادير:

- ٢ حبة بطاطا صغيرة
- ١ كوب ملفوف
- ٤ كوب مرق دجاج
- ١/٢ حزمة من الكزبرة الخضراء
- ملح
- شبت
- القليل من الكمون
- القليل من البهارات المشكلة

الطريقة:

- ١- تقطع البطاطا إلى شرائح رقيقة وصغيرة.
- ٢- يقطع الملفوف إلى شرائح رقيقة.
- ٣- يسخن مرق الدجاج حتى يبدأ بالغليان ، ثم تضاف له البطاطا المقطعة ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق.
- ٤- يضاف الملفوف والملح والكمون والبهارات ويترك ليغلي على النار لمدة ١٠ دقائق أخرى.
- ٥- تضاف الكزبرة المفرومة والشبت إلى الشوربة وتترك لتغلي مدة ٥ دقائق معا ثم تقدم.

## شوربة الهريس

### المقادير:

- ٢/١ كوب هريس
- دجاج مفروم
- ١ مكعب خلاصة مرق الدجاج
- ٢ و ٢/١ كوب ماء
- جزر مفروم
- تايل
- ملح
- فلفل أسود

### الطريقة :

- ١- نضع الهريس فى قدر، ثم نضيف الماء (كثيرا) ونضعه على النار إلى أن ينضج قليلاً.
- ٢- نضيف الجزر المفروم مع خلاصة مرق الدجاج مع الملح حسب الذوق.
- ٣- نضع الفلفل حسب الذوق ثم مع التايل المقطع ناعما وأخيراً الدجاج المفروم ونتركه إلى أن يغلى لمدة ساعتين وبالهناء والشفاء.

## شوربة عدس (شمية جداً)

أكلة تحوى عدسا أحمر وخلاصة مرقة الدجاج.

المقادير:

- كوب عدس أحمر
- بصلة مبشورة
- فصا ثوم مبشوران
- حبة طماطم مبشورة
- حبة فلفل أخضر حار
- مكعب خلاصة مرقة الدجاج
- ٥ أكواب ماء

الطريقة:

- ١- يغلى العدس مع الماء وخلاصة مرقة الدجاج حتى النضج.
- ٢- يخلط بالخلاط.
- ٣- يسخن زيت ويضاف إليه البصل والثوم والطماطم حتى تذبل المكونات وتسكب على حلة العدس الجاهز وتترك حتى تستوى كلياً وتتماسك.
- ٤- تقدم مع ليمون ورشة فلفل وتؤكل بالهناء.

## شوربة فيلادلفية

المقادير:

- ١ بصلة صغيرة، مقشرة ومقطعة بشكل ناعم
- ١/٢ جزرة، مقشرة ومقطعة بشكل ناعم
- ٢ عيدان من الكرفس، مقطعة بشكل ناعم
- ٢٠ حبة فطر متوسطة الحجم، مقطعة الى شرائح
- ٢٥٠ جرام زبدة
- ٢/٤ كوب من الدقيق
- ٢ اكواب من مرقعة الدجاج
- ١/٤ أو ١/٢ كيلو من شقف الدجاج المطبوخ، من غير عظم
- ١ كوب من اللبنة ويفضل أن تكون قليلة الحموضة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكارى
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- فى طنجرة أو مقلاة ذات قعر سميك، يتم تشويح البصل، الجزر، الكرفس والفطر فى الزبدة على حرارة متوسطة.
- ٢- يتابع التقليب حتى يذبل البصل وقبل أن يبدأ بالتحمر.
- ٣- تخفض الحرارة ويضاف الدقيق ويتابع التحريك حتى يمتزج مع باقى المواد، يتابع التحريك لمدة دقيقتين حتى لا يلتصق.
- ٤- تضاف مرقعة الدجاج ويحرك المزيج حتى تتجانس المواد ببعضها تماما.
- ٥- تضاف قطع الدجاج، اللبنة، مسحوق الكارى، الملح والفلفل.
- ٦- يترك على نار هادئة لثلاثين دقيقة، مع التحريك أحيانا.

## شوربة لسان العصفور

المقادير:

- نصف كوب معكرونة لسان عصفور
- كُرة شعيرية
- ٣ حبات مستكة
- هيل- زعفران- مكعب خلاصة مرقة الدجاج - كزبرة ناعمة
- نصف إصبع زبدة (٦٠ جراماً) أو زيت حسب الرغبة
- لتر (٤ أكواب) ماء

الطريقة:

- ١- تقدح المعكرونة بالزبدة مضافاً لها الكزبرة الناعمة والمستكة والهيل حتى يحمر لونها.
- ٢- يضاف الماء ومكعب خلاصة مرقة الدجاج ويترك الخليط حتى يغلي.
- ٣- تكسر الشعيرية وتطهى على نار متوسطة ويضاف لها قليل من الزعفران المذاب قبل النضج.



# المعجنات والبيتزا والفطائر



# البيتزا

## البتسة الأصلية

المقادير:

مقادير العجينة

■ ٤ أكواب دقيق

■ ٤ ملاعق كبيرة سكر

■ ٥ ملاعق كبيرة حليب بودرة

■ نصف كوب كبير سمن

■ ١ ملعقة كبيرة خميرة

■ ٢ كوب ماء دافئ

■ قليل من الملح

صلصة البتسة

■ ١ بصلة مبشورة

■ ٥ ملاعق كتشب

■ ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم

■ قليل من الشطة الحارة

■ ٢ فلفل بارد يقطع قطعاً صغيرة

■ زيتون أسود وأخضر مقطع

■ ١ ملعقة زيت زيتون

■ ٣ طماطم طري مقطعة قطعاً صغيرة

■ زعتر أخضر ناشف

■ قليل من الأورجانو (نوع من أنواع الزعتر الأخضر)

- ١- تخلط جميع مقادير العجينة وتعجن. تترك ساعة كاملة لتخمّر.
- ٢- تقرد العجينة وتقطع على شكل دوائر وتوضع في صينية مدهونة.
- تحضر خلطة البتسة:
- ٣- تخلط جميع مقادير الخلطة معا.
- ٤- توضع خلطة البتسة على أقراص العجينة ثم نضع عليها جبن مبشور على الوجه ويدخل الفرن حتى ينضج، بالصحة والعافية.

## بيتزا الروب

### المقادير

- علبة روب واحدة (١٨٠ جراما)
- رشة ملح
- ٢ كوب طحين بالخمير
- ٢ ملعقة طعام زيت
- للتزيين (الكميات حسب الرغبة):
- جبن كاسات
- زيتون أخضر وأسود
- طماطم
- فلفل أخضر
- بصل

## الطريقة:

- ١ - تخلط جميع مقادير العجينة وتعجن حتى تتماسك العجينة ولا تلتصق.
- ٢ - توضع بال قالب وتترك لمدة نصف ساعة حتى تتخمر.
- ٣ - تفرد العجينة على شكل دائرة.
- ٤ - يمسح السطح بالجبنه وترش بمواد التزيين وصحة وعافية.

## البصيطمات

### المقادير:

#### الحشوة

- ١٢٥ جراما من الشعيرة الصينية
- ربع كيلو خيار مخلل
- ربع كيلو زيتون مزال النواة
- ٢ بيضات مسلوقة
- هلفلان كبيرتان مشويتان
- كوب كبير من الجزر مقطّع إلى مربعات صغيرة
- كوب صغير من الأرز
- لهيمونة مخللة
- زيت المائدة
- ملح
- بقدونس (اختياري)

## الصلصة

- بصلّة كبيرة
- صلصة طماطم صغيرة
- ربع ملعقة طعام إبزار
- ربع ملعقة طعام كامون
- ربع ملعقة طعام زنجبيل بودرة

## العجينة

- ربع كيلو ونصف من الطحين
- ماء دافئ للعجن
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من خميرة الخبز
- نصف ملعقة كبيرة من الملح

## الطريقة:

## الحشوة:

- ١- نقطّع الخيار والفلفل والزيتون قطعاً صغيرة.
- ٢- نطهو الشعيرية الصينية فى الماء ونضيف إليها ملعقة صغيرة من زيت المائدة.
- ٣- بعد الطهو تصفى الشعيرية من الماء ، ثم تغسل بالماء البارد وتقطع قطعاً صغيرة.
- ٤- نطهو الأرز والجزر فى الماء المملح ، بعد الطهو يصفى من الماء ويغسل بالماء البارد.

٥ - نقطّع البيض والليمونة قطعاً صغيرة. ونضع كل هذا (الحشوة) فى إناء كبير.

الصلصة:

٦ - نقطّع البصل والبقدونس قطعاً صغيرة، ونضعها فى مقلاة، ونضيف الكامون والزنجبيل والملح ونتركها حتى تتحمر.

٧ - خلال هذا الوقت نكون قد خلطنا صلصة الطماطم مع قليل من الماء وحركناها جيداً ، ونضيف هذا الخليط إلى البصل فى المقلاة ونترك الخليط على نار هادئة حتى يتشرب الماء، ثم نترك لتبرد.

٨ - نضيف الصلصة إلى الحشوة فى الإناء ونخلطها مع بعضها.

العجينة:

٩ - تمجن كل مكونات العجينة ويترك العجين ليرتاح قليلاً.  
١٠ - بعد ذلك يدلك بالمدلاك رقيقاً، ويقطّع إلى دوائر صغيرة (قطر الكأس).

١١ - عند الانتهاء من تقطيع كل العجين، يقلب فى زيت المائدة، وعند انتفاخها وبداية احمرارها ترفع، وهكذا إلى آخر قطعة عجين.

١٢ - بعد ذلك تقطّع كرات العجين من جانبها وتملأ بالحشوة ، وتقدم.

## البيتزا (Thick Crust)

هذه البيتزا مناسبة فقط لمحبي العجينة السمكية وليس الرقيقة. إذا كنت تحب هذا النوع من البيتزا ، فهذه العجينة لذيذة وأكثر من رائعة.

### المقادير:

- ١ فليفل خضراء وسط مقطعة شرائح
- ٨ حبات فطر مقطّع شرائح
- ١ طماطم كبيرة مقطعة شرائح رقيقة
- ٤/١ كوب شرائح زيتون أسود أو أخضر
- ١٢ شريحة جبنة مازولا (٢٥٠ جراما)

### مقادير العجينة:

- ٢ أكواب دقيق
- ١ ملعقة طعام خميرة
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ١ ملعقة طعام ملح
- ١ ملعقة طعام سكر
- كوب وثمان الكوب ماء دافئ
- ٢/١ ملعقة صغيرة ريحان ناشف مطحون (اختياري)

### مقادير الصلصة :

- ٥ طماطم وسط منزوعة القشر ومقطعة مكعبات
- ١ بصلة ناشفة وسط مفرومة



■ ٢ فصوص ثوم كبيرة مبشورة ناعم

■ ١ ملعقة صغيرة زعتر ورق ناشف مطحون

■ ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

■ ٢ ملعقة طعام زيت زيتون

■ ١ ملعقة طعام كاتشب

**الطريقة:**

**لعمل العجينة:**

١- تذوب الخميرة مع السكر فى كوب من الماء الدافئ وتترك ٥ دقائق. يخلط الدقيق مع الملح والريحان ويضاف لها زيت الزيتون والماء مع الخميرة وتعجن ويضاف ٨/١ كوب ماء دافئ لتسهيل العجن. تغطى العجين وتترك فى مكان دافئ لمدة ٥٥ دقيقة.

**لعمل الصلصة:**

٢- بينما العجينة تختمر، يوضع زيت الزيتون فى قدر عميق على النار ويضاف له البصل المفروم، عندما يذبل البصل قليلا وقبل أن يتغير لونه، تضاف الطماطم والثوم والزعتر والملح والفلفل الأسود. تترك على نار هادئة حتى تذوب الطماطم تقريبا. يضاف الكاتشب للخليط وتطفأ النار.

٢- يحمى الفرن لحرارة ١٩٠ س (٢٧٥ ف). تدهن صينية (٣٠ سم فى ٢٥ سم) بالزيت وترش بالدقيق وتفرد بها

العجينة ويمكن رفع الحواف لإعطائها منظرا جذابا .  
٤- تفرد الصلصة على العجينة بحيث تغطيها جيدا ،  
وتغطى الحواف بالصلصة أيضا .

٥- يرش الزيتون والفطر على وجه العجينة ، ثم توضع  
الطماطم ثم الفليفلة، توضع الصينية فى الطبقة  
الوسطى من فرن حرارته ١٩٠ س (٣٧٥ ف) لمدة ٢٠ -  
٢٥ دقيقة. تخرج الصينية وتفرد الجبنة على وجه  
الصينية وتعاد للفرن لمدة ٥ دقائق أو حتى تسيح الجبنة  
وتقدم.

## بيتزا R.G.

### لذيذة جداً

#### المقادير:

■ ٢ كوب دقيق (وقد نحتاج لزيادة عند العجن)

■ ١ كوب حليب دافئ (٤٥×) أو لبن رائب

■ ١/٤ كوب زيت أو زبدة أو سمن

■ ٢ بيضة

■ ٢ ملعقة صغيرة خميرة

■ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

■ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر

■ ١/٢ ملعقة صغيرة زعتر

■ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود

## مقادير الحشوة:

- ٢ كوب جبنة موزاريلا أو جبنة شيدر مبشورة
- ١/٢ كوب زيتون شرائح
- ٢ طماطم متوسطة ومقطعة مكعبات صغيرة
- ٢ حبات فلفل كبيرة
- ٢ بصل متوسط
- اى نوع لحم (مرتديلا- سوسيج - تونة - لحم - دجاج)
- ا حبة فلفل حار مقطع مكعبات صغيرة جداً (حسب الرغبة)

## مقادير الصلصة:

- ١/٢ كوب صلصة طماطم
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٢ ملعقة صغيرة زعتر

## الطريقة :

- ١- نخلط المواد الجافة ما عدا الخميرة والسكر ثم ننويناها في كوب الحليب ثم نضيفها إلى الخليط السابق.
- ٢- نضع بقية المقادير ونعجن حتى تتكون عجينة لينة (باستخدام الدقيق).
- ٣- نتركها تتخمّر مدة ساعة.
- ٤- طريقة الصلصة: نخلط المقادير جيداً.
- ٥- نفرّد جزءاً من العجينة في صينية مدهونة بالزيت ، ثم نفرّد عليها الصلصة ، ثم نضيف الخضراوات واللحوم ونوزعها .
- ٦- نفطّيها بالجبنة الموزاريلا في فرن حار حتى يسيح الجبن أو يحمر ويالهناء والشفاء .

## بيتزا الجبن

تعتبر البيتزا من الأطباق المحبوبة لدى الصغار والكبار، وهذه طريقة سهلة لتحضيرها.

### المقادير:

- ٤ أكواب دقيق أبيض
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة خميرة
- ٢ ملاعق كبيرة حليب بودرة
- ٦ ملاعق كبيرة كاتشب
- جبنة موزاريلا مبشورة
- نصف كوب زيت زيتون (يمكن استعمال الزيت العادي)
- نعناع مجفف
- ماء للعجن

### الطريقة:

- ١- يخلط الدقيق مع المواد الجافة (الملح - السكر - الخميرة - الحليب البودر) وتعجن بكوب ونصف من الماء جيدا حتى تتماسك العجينة.
- ٢- تغطى العجينة وتترك فى مكان دافئ لمدة ساعة.
- ٣- تقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم وتوضع فى صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالطحين وتغطى وتترك لمدة ١٠ دقائق.

٤ - يخلط الجبن وزيت الزيتون والنعناع والكاتشب المخلوط مع ملعقة صغيرة ماء.

٥ - تفرد كل قطعة من العجينة على شكل دائرة وتوضع كل واحدة منها فى صينية مدهونة بالزيت.

٦ - توضع فى كل عجينة مقدار من الخلطة وتخبز فى الفرن إلى أن تستوى.

٧ - تقدم ساخنة وبالهناء والشفاء.

## **البقزا العجينة**

### **شمية كثير**

#### **المقادير**

#### **العجينة**

■ ٢ كوب دقيق

■ ربع كوب زيت

■ ٢ملعقة طعام حليب

■ بيضة

■ ١ملعقة صغيرة خميرة

■ نصف ملعقة صغيرة سكر وملح

■ نصف كوب ماء أو حسب النظر

#### **الصلصة**

■ ١ بصلة متوسطة مفرومة ناعمة

■ ٢بندورة

■ قليل من الزيت

■ ذرة ملح وفلفل أسود وكمون

■ كاتشب

### الزينة

■ فلفل أخضر

■ زيتون أخضر وأحمر

■ كوب جبن موزريلا

■ ٢ ملعقة طعام جبن سائل

■ ١ بيضة

### الطريقة:

١- توضع جميع مقادير العجينة بالخللاط (خللاط العصير)

ثم تخبز فى الصينية وتترك لمدة ساعة.

لتحضير الصلصة:

٢- يوضع البصل على النار مع قليل من الزيت إلى أن

يصبح لونها ذهبيا .

٣- تضاف البندورة للبصل إلى أن يجف ماؤها ، ثم

يضاف الملح والكمون والفلفل الأسود وقليل من

الكاتشب.

٤- توضع الصلصة على العجينة.

٥- تزين بالفلفل البارد والزيتون.

٦- يخلط جبن موزريلا وجبن سائل والبيضة مع البعض

وتوضع على البيتزا.

٧- توضع فى الفرن إلى أن تتضج من أسفل فقط.

## البيتزا المحشوة

نوع جديد من أنواع البيتزا وهى لذيذة جداً.

### المقادير

#### مقادير العجينة

- ٢ أكواب طحين أبيض
- ملعقة صغيرة ملح
- ١ ١/٢ ملعقة متوسطة الحجم خميرة فورية
- ملعقة أكل سكر
- ٤ ملاعق أكل حليب بودرة
- فنجان زيت
- كوب ماء

#### الحشوة

- كوب كشنة ثقيلة متمسكة على النار (الكشنة هى: بصل يقلى فى شوية زيت ثم تضاف أربع طماطمات مخلوطة فى الخلط، مع ملعقة كبيرة معجون الطماطم و٤ فصوص ثوم إلى البصل، بعد أن يقلى، وتتسبك مضبوط)
- ١/٢ كوب ٣ شرائح زيتون لكل من الزيتون الأخضر والأسود

- ١/٢ كوب فلفل رومى
- كوب جبنة مبشورة (مثل جبنة دراند أو غيرها)
- ١/٢ كوب جبنة موزريلا مبشورة

- ١- تتخل المكونات الجافة معا .
- ٢- يضاف الماء والزيت ويعجن جيداً حتى تتكون عجينة متجانسة .
- ٣- تقطى وتترك فى مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .
- ٤- تقسم العجينة إلى كرات بحجم الجوز وتترك جانباً لمدة عشر دقائق حتى يتضاعف حجمها ثم تفرد كل كرة وتحشى بالحشوة وتلف وتوضع فى صينية .
- ٥- تدهن بالبيض وترش بالسمن وتخبز فى فرن متوسط الحرارة من تحت ، ثم تحمر من فوق وبالهناء والعافية .

### البيتزا المكسيكية

هنا نوع العجين يختلف وهذا هو العجين الخاص بالبيتزا السمكية ، لذلك لا نضغط عليه كثيراً عند الفرد، وإى بيتزا مكسيكية غالباً ما تعمل بهذه العجينة .

المقادير:

العجينة

■ كوبان من الدقيق المنخول

■ ٤ ملاعق طعام زبدة

■ ١ ملعقة طعام زيت ذرة

■ ١ ملعقة طعام خميرة

■ ١ ملعقة صغيرة سكر

■ ٤/٣ كوب ماء دافئ

■ ملح



- ١ كوب صلصة البيتزا
- ١ فلفل رومى أخضر مقطّع وفلفل حار (حسب الرغبة)
- ١/٢ كوب فطر مقطّع
- ١/٢ كوب جبن شيدر مفروم
- طبقة الوسط عبارة عن كويين من كل من (خسّ ، قطع طماطم ، قطع زيتون أسود ، وقطع جبن شيدر)

### الطريقة

- ١- تذوب الخميرة والسكر فى الماء الدافئ وتغطى وتترك فى مكان دافئ حتى تخمر.
- ٢- يخلط الدقيق بعد نخله مع الملح والزبدة ويفرك بأصابع اليد حتى تختفى الزبدة فى الدقيق.
- ٣- يمجن بالماء المذاب فيه الخميرة حتى تتكون عجينة ملساء وناعمة.
- ٤- تغطى وتترك فى مكان دافئ لمدة ٤/٢ ساعة حتى يتضاعف حجمها.
- ٥- يسخن الفرن. يدهن القالب المجوف من المنتصف بالزيت.
- ٦- تدمج الصلصة بالفطر والفلفل بنوعيه. تفرد العجينة فى القالب بحيث ترتفع الأطراف من الأعلى وتسكب الخلطة وترش بقليل من الجبن، ثم تغلق الحواف على

- بعضها جيداً، وبواسطة السكين نقوم بعمل فتحات مع ملاحظة ألا تكون كثيرة وكبيرة حتى لا تخرج الحشوة للخارج، ترش من الخارج بياقى الجبن.
- ٧- تخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى تتضج.
- ٨- نخرجها من القالب بحرص ونملأ المنتصف بالخضار المعد وتقديم.
- ٩- يمكن حشو الأطراف بالجبن شيدر ، وتكون بذلك ما يسمى (ستفت كرس) وبالهناء والعافية.

## بيتزا بالخبز الإيراني

بيتزا بالخبز الإيراني الشهى

المقادير:

■ رغيف خبز إيراني

■ مورتديلا

■ صلصة الطماطم

■ الزيتون الأسود أو الأخضر

■ حبيبات الذرة

■ جبنة المازارولا

■ زعتر

■ شرائح الطماطم

## الطريقة:

- ١- توضع الخبزة على صحن كبير.
- ٢- تضاف الصلصة ثم جبن المازوريلا ثم المورتديلا ثم الزيتون الأخضر أو الأسود حسب الرغبة ثم كمية متوسطة من حبيبات الذرة ، ثم رشة قليلة من الزعتر، ثم شرائح الطماطم.
- ٣- توضع فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم تقدم.

## البيتزا بالخضار

إنها وصفة شهية ولذيذة يحبها الجميع، قد لا تتقن إعدادها من الوهلة الأولى لكن مع الوقت ستتعلم إعدادها.

## المقادير:

### للعجينة

- كوبا طحين
- حليب أو ماء دافئ للعجن
- ملعقة صغيرة خميرة فورية
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة ملح
- ثلث كوب زيت

، للحشو

■ كاتشب، صلصة حارة

■ فلفل أخضر بارد

■ طماطم

■ زيتون

■ فطر

■ جبنة موزاريلا + جبنة شيدر

الطريقة:

١- نخلط جميع مقادير العجينة مع بعضها البعض

ونحركها باليد، وكلما أصبحت العجينة كثيرة الماء

نضيف إليها الطحين حتى تصبح مناسبة، مع ملاحظة

رفع الأيدي لأعلى عند العجن ليدخل فيها الهواء.

٢- بعد الانتهاء من العجن نغطى العجينة بقطعة نظيفة من

القماش ونضعها في مكان دافئ حتى تتخمر.

٣- نضرب عصفورين بحجر واحد، في أثناء تخمر العجينة

نقوم بتقطيع الفلفل الأخضر البارد والطماطم والزيتون

والفطر قطعاً صغيرة.

٤- نبشر جبنة الموزاريلا والقليل من جبنة شيدر للطعم.

٥- عند تخمر العجينة نفردها في صينية بعد وضع القليل

من الزيت على الصينية لمنع التصاق العجينة بالصينية.

٦- عند الانتهاء من فرد العجينة نقوم بعمل ثقوب بالعجينة

باستخدام الشوكة للتأكد من دخول الهواء فى العجينة.  
نضع الكاتشب على العجينة ونضع القليل من الصلصة  
الحارة للنكهة.

٧- نوزع الخضار الذى قمنا بتقطيعه مسبقا على العجينة  
بطريقة منسقة ، ثم ننثر الجبنة عليها بطريقة متناسقة.  
عند الانتهاء من ذلك كله نضع العجينة فى الفرن.

٨- لا بد من متابعة عملية استواء البيتزا فى الفرن حتى لا  
تحترق، صحتين.

ملاحظة: يمكن إضافة اللحم المفروم أو الدجاج إلى  
البيتزا، لكنها فى هذه الحالة لن تكون بيتزا بالخضار.

## بيتزا تطير العقل!!

هذه البيتزا واحدة من الوصفات الرهيبة.

المقادير:

- ٢ أكواب دقيق رقم ١
- ١/٢ كوب حليب بودرة
- ٢ ملاعق كبيرة زبدة
- ١/٢ كوب ماء دافئ
- ٢ ملعقة صغيرة خميرة
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١/٢ ملعقة صغيرة سكر
- ٢ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

- ١- تذوب الخميرة فى الماء الدافئ مع السكر وتترك حتى تتفاعل.
- ٢- ينخل الدقيق مع البيكنج باودر ثم يضاف الملح والحليب البودرة.
- ٣- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتفرك مع الطحين مع رفع اليد أثناء الفرك للسماح بدخول الهواء.
- ٤- يضاف خليط الخميرة وقليل من الماء حتى تتكون لديك عجينة طرية لا تلتصق باليد.
- ٥- تغطى بفوطة مبللة قليلاً وتترك تتخمر مدة ساعتين ثم تفرد فى صينية مدهونة وتوضع عليها مكوناتك المفضلة وألف صحة وعافية

## بيتزا سريعة

بيتزا سريعة التحضير، تعجن في ٥ دقائق

المقادير:

- كوب زيادي
- ٢ بيض
- ربع كوب زيت
- ملعقة صغيرة خميرة
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف كوب ماء دافئ
- دقيق حسب العجينة
- قليل من الملح

الطريقة:

- ١- تذوب الخميرة والسكر في نصف كوب من الماء الدافئ.
- ٢- تخمر العجينة في مكان دافئ ثم توضع على الدقيق وباقي المقادير ونزيد دقيقا حسب العجينة وإذا احتاجت إلى ماء نضع قليلا من الماء الدافئ حتى تصبح عجينة ناعمة متماسكة.
- ٣- نتركها تخمر لمدة ساعة في مكان دافئ.
- ٤- ندهن الصواني زيتا ونفرد العجينة ونضع فوقها الجبنة والزيتون وحلقات الطماطم وأي إضافات نريدها وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة وبالهناء.

## بيتسا بالمفروم والجبنه

المقادير:

■ ربع كيلو أو كوب ونصف دقيق

■ ملعقة خميرة بييرة

■ نصف فتجان زيت

■ ملعقتا حليب بودرة

■ القليل من الملح

■ ماء حسب الحاجة

الحشو

■ ربع كيلو لحم مفروم

■ نصف بصلة مفرومة

■ حبثا ثوم مفرومان

■ صلصة طماطم حسب الرغبة

■ قليل من الملح والبهارات المفضلة

الطريقة:

١- نجهز الخميرة بخلط الخميرة مع ربع ملعقة صغيرة من

السكر وماء دافئ ونتركها ٥ دقائق.

٢- نأخذ الدقيق ونضعه فى صحن ونصب خليط الخميرة

على الدقيق وكذلك الزيت والحليب والملح ونعجنه بالماء

وتكون العجينة ليست متماسكة ، ومن الأفضل أن تكون

رخوة بعض الشيء، ونغطى العجين ونضعه جانبا.



٢- نأخذ اللحم المفروم ونضعه فى قليل من الزيت ونضع فوقه البصل والثوم ونقلبه فى مقلاة على النار حتى يحمر ، ثم نضع عليه القليل من صلصة الطماطم والقليل من الماء ثم نتركه يتشرب قليلا .

٤- نحضر العجينة ونفردھا بقليل من الزيت حتى تصبح بحجم واحد (أى متساوية الأضلاع) ثم نضعها فى الطاجن الذى سيوضع فى الفرن ونصب عليها خليط اللحم ونوزعه بالتساوى ولا مانع من وضع الجبنة المبشورة فوق اللحم ونضعه فى فرن ساخن لمدة عشر دقائق وتاكلوا بالهناء .

## تورته التونة

المقادير:

- علبة تونة
- ١ كوب (٢٠مل) من الكريمة
- ٧٠ جراما من جبنة موزريلا
- ٣ بيضات
- عجينة البريزى (انظر إلى الأسفل)
- القالب للتارتة
- مقادير عجينة البيزى

■ بيضة

■ ١٢٥ جرام زبدة

■ ٢٠٠ جرام (أو ٢ و ١/٨ كوب) فرينة (دقيق)

■ قليل من ملح

■ كوب حليب

الطريقة:

نحضر عجينة البريزي:

١- نضع الفرينة ثم الملح ثم نضيف زبدة مكعبات ونحك بين أيدينا الخليط حتى تدخل الفرينة مع الزبدة وبعدها نضيف الحليب حتى نحصل على عجينة ثم نتركها ترتاح لمدة ساعة.

٢- بعدها نحل العجينة بالحلوى على حسب القالب ونضعه في قالب تورته بعد أن ندهن القالب بالزبدة ونثقب العجينة بالشوكة.

٣- نضع فوقها التونة بعد أن نصفيها من الزيت.

٤- نأخذ الخلاطر (المكسور) ونضع فيه الجبنة + البيض + الكريمة وبعد أن يخلط كل الخليط نضعه فوق التونة ونضيف من الفوق جبنة الموزريلا مبشورة ونضعها في الفرن.

## جيوب التاجر

### المقادير:

- ٢ أكواب طحين أبيض
- ١ كوب طحين أسمر
- ٤ ملاعق حليب بودرة
- ١ بيالة زيت
- ذرة ملح
- ذرة سكر
- ١ ٢/١ ملعقة كبيرة خميرة
- ٢ كوب حليب سائل

### الطريقة:

- ١- تعجن المقادير السابقة وتترك تخمر لمدة ساعتين فى مكان دافئ.
- ٢- تفرد وتقطع دوائر وتغلى فى الزيت حتى تتضج.
- ٣- تحشى فى الجبن، الخس، طماطم، خيار أو حسب الرغبة، ممكن تونة أو دجاج مع الخس والمايونيز  
:الطحينة .. بالعافية عليكم.

## خبز التورتيا المكسيكى

خبز التورتيا خبز شعبى مكسيكى مسطح رقيق. يستخدم هذا الخبز لعمل سندويتشات الفاهيتا المكسيكية.

### المقادير:

■ ٢ أكواب دقيق

■ ٢/١ ملعقة صغيرة باكينج باودر

■ ٤/١ ملعقة صغيرة ملح

■ ٤/١ كوب سمن نباتى

### الطريقة:

١- يخلط الدقيق مع الباكينج باودر والملح معا وتخفق

بالخفاقة اليدوية أو بمحضرة الطعام. يقطع السمن

النباتى لقطع صغيرة ويخلط مع خليط الدقيق فى

محضرة الطعام أو يفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع.

٢- يضاف كوب ورير من الماء الدافىء لمحضرة الطعام

وهى تعمل على السرعة البطيئة على دفعات. تترك

العجين لنصف دقيقة لتختلط جيدا فى محضرة

الطعام. يمكن أيضا عجنها باليد إذا لم تكن محضرة

الطعام موجودة.

- ٢ - تجمع العجين معا بشكل كورة وتوضع فى صحن عميق مدهون بالزيت. يغطى الصحن بورق شفاف جيدا. تترك العجينة لترتاح لنصف ساعة على الأقل.
- ٤-- يرش القليل من الدقيق على سطح أملس وتعجن العجينة شيئا بسيطا وتقسم ٨ أو ١٠ كور صغيرة.
- ٥-- تدرج الكور وتغطى وتترك لترتاح لمدة ١٠ دقائق.
- ٦- تفرد الدوائر بالنشابة وتغطى كل دائرة بقطعة من الشفاف بعد رقها.
- ٧- يدهن الصاج أو المقلّى بقليل من الزيت ويحمى على النار، وكلما نقص الزيت أعيد دهن الصاج.
- ٨- توضع دوائر خبز التورتيا التى فردناها سابقا على الصاج واحدة واحدة وتقلب عند تكون الفقاعات فى العجينة ويحمر القاع، كل جهة تأخذ أقل من نصف دقيقة على الصاج.
- ٩- ترفع التورتيا وتوضع فى قدر وتغطى حتى لا تتشف.

## الخبز الفرنسى معجنات

نوع من الخبز الفرنسى الدسم (مجرب)

المقادير:

- كوب حليب دافئ
- ملعقة خميرة فورية
- ثلاثة أكواب ونصف دقيق أبيض
- بيضة
- ملعقة صغيرة ممسوحة ملح
- ثلاث ملاعق كبيرة سمن أو زبدة
- رشة سكر
- بيضة وشوية حليب لدهن الوجه

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق والملح وتخلط الخميرة والسكر ويضاف الحليب الدافئ والسكر وتفرك.
- ٢- تضاف البيضة والزبدة أو السمن وأنا أعملها بالزبدة وتطلع روعة.
- ٣- تقلب العجينة من فوق إلى أعلى حتى تتكون عجينة متماسكة مطاطة لا تلتصق باليد أو بالإناء ثم يرش شوية دقيق تحت العجينة وتغطى حتى ترتفع.
- ٤- تدهن الصينية بالزيت وتشكل العجينة مستطيلات زى الخبز بطول ١٥ سم وعرض ٥ سم وتعمل شقوق من فوق لزينة الخبز وتدهن بالبيض والحليب وتخبز فى فرن حار إلى أن تتحمر وبالهناء والشفاء.

## خبز بر

خبز يجيب العضلات

المقادير :

■ ٢ كوب دقيق عبد (دقيق أسمر)

■ ٥ كوب ماء

الطريقة:

١- يعجن وينطل فى الصاج.

خبز عروق

المقادير :

■ ٢ كوب دقيق بر أو حسب عدد الأشخاص

■ ١ حزمة بقدونس مفرومة

■ ماء للعجن

■ ملعقة أكل خميرة

■ ١ كوب بصل مفروم

■ نصف كوب طماطم مفروم

■ نصف كوب لحم مفروم

■ ملح وبهارات وكر كم

الطريقة:

١- ينخل الدقيق ثم توضع عليه ملعقة صغيرة ملح.

٢- يعجن بإضافة الماء حتى تصبح عجينة متماسكة لينة

قليلاً وتترك حتى تختمر ويصبح حجمها أكبر.

٢- بعدما تختمر العجينة نخلط عليها الكزبرة المفرومة  
ثم البصل ثم كوب الطماطم ثم البهارات وملعقة  
صغيرة من الكركم.

٤- أخيراً يوضع اللحم فى مقلاة أو قدر وينشف من الماء  
والخلاصة الذى تنزل من اللحم.

٥- يوضع اللحم على العجين وتخلط كل المقادير مع بعض  
وسوف تكون العجينة لينة قليلاً.

٦- يؤخذ من العجينة قليل وتوضع فى مقلاة حارة  
ممسوحة بقليل من الزيت ويكون شكل العجينة  
الموضوعة فى المقلاة دائرى الشكل ثم نأخذ مرة ثانية  
بملعقة الطعام قطعة من العجين ونضعها فى المقلاة  
حتى تتحمر، ثم نقلبها على الوجه الثانى وهكذا مع  
كل الأقراص حتى تنتهى كل كمية العجين ويصبح  
أقراصا كثيرة.

٧- ملاحظة نضع قليلا من الزيت عند الحاجة بين  
الأقراص وهى على النار وإن شاء الله يعجبكم.



## الخمير

المقادير:

- ٢ أكواب طحين (طحين رقم ١)
- ٢ أكواب طحين (طحين رقم ٢)
- ٤ ملاعق طعام حليب بودرة
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ملعقة طعام خميرة سريعة
- ٢/١ قالب زبدة حوالى ١١٠ جرامات
- ٥ بيضات
- ملعقة طعام مثبية مدقوقة (شمر)
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب سح (تمر) مذاق فى كمية من الماء كافية لاذابة السح (يمكن استبدالها بـ ٤ فنجان قهوة من السكر)
- حوالى ٢ كوب ماء للعجن
- سطح القرص
- بيض مخفوق
- سمس أو زعتر أو مثبية
- الطريقة:

١- تعجن جميع المقادير مع بعض باليد أو بماكينة العجن لمدة ربع ساعة.

٢- تترك لتخمّر لمدة ٢ ساعة تقريبا بوضعها فى قدر فى مكان دافئ.

٣- تؤخذ كمية من العجين بحجم الكف وتكور باليد بعد نثر القليل من الطحين عليها، توضع على صينية مرشوشة بالطحين ثم تفرد بباطن الأصابع على شكل دائرى وتقلب أثناء الفرد حتى لا تلتصق بالصينية.

٤- يحمل القرص بالكف ويبلل بالماء من على السطح الأعلى للكف ويقلب على المخبز الحار(لأن الماء يساعد على لصق القرص بالمخبز).

٥- يمسح سطح القرص بالبيض ويمكن رشه بعد ذلك بالسمنسم أو المثبة أو الزعتر.

٦- يقلب المخبز للجهة المقابلة للجمر مع مراقبته حتى ينتفخ وينضج سطحه.

٧- يعاد المخبز لوضعه السابق ويترك لمدة دقيقة واحدة تقريبا، ثم يتم نزعه عن المخبز بواسطة المحماس (أداة تشبه المعلقة وهى مسطحة لنزع أنواع الخبز المحلى من على المخبز).

ملاحظة:

يفضل عدم دهنه لاحتوائه أصلا على الزبدة فى المقادير.

## السمبوسك

١١ سادير:

العجينة

■ ٤ أكواب دقيق

■ ٢ كوب ماء

■ ١/٢ كوب زيت ذرة

■ ١ ملعقة صغيرة خميرة فورية

■ ١/٤ كوب ماء

■ رشة ملح

للحشوة

■ لحم مفرومة ناعمة

■ بققدونس

■ ٢ بصلة

■ صنوبر

■ ملح + فلفل

الطريقة:

لعمل العجينة

١- نضع الدقيق فى وعاء ونضيف الماء والزيت والملح.

٢- نذيب الخميرة فى ١/٤ كوب ماء فاتر ثم نضيفها إلى

المقادير السابقة ونعجنها جيدا.

٣- نضع العجينة فى وعاء عميق ونغطيها بمنشفة مبلولة

ونتركها مقدار ساعة.

## لعمل الحشوة -

٤- نغلى اللحمة والبصل المفروم والصنوبر ثم نضيف البقدونس الناعم.

٥- نحشى العجين بالشكل المرغوب.

## السنبوسك البرازيلية اللذيذة جدا

### المقادير:

مقادير العجين

■ ٢ كوب دقيق

■ ١ بيضة

■ ١ ملعقة طعام زبدة

■ ١ ملعقة طعام زيت

■ ١ ملعقة طعام خل

■ ١ ملعقة صغيرة باكينج باودر

■ ١ ملعقة صغيرة ملح

■ ١ ملعقة صغيرة سكر

■ ٤/٢ كوب حليب

### مقادير الحشوة :

■ ١ بصلة صغيرة

■ ١ فلفل أخضر

■ ٢/١ كوب زيتون أسود مقطّع قطعاً صغيرة

■ ٤/١ كيلو لحمة مفرومة أو جبنة فيتا مع فلفل أخضر

مفروم ناعم

## الطريقة:

### للمحضير العجين

- ١ يوضع الدقيق والباكينج باودر والسكر والملح معا فى وعاء عميق وتخلط معا .
- ٢ يعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها الحليب والبيضة والزبدة الطرية وأخيرا الزيت. تعجن المقادير معا .
- ٢ قد يكون من الضرورى إضافة قليل من الدقيق للحصول على عجينة ناعمة ومتماسكة مثل عجينة البيتزا .

- ١ ترق العجينة بالشويك حتى تصبح رقيقة للغاية ثم تقطع بواسطة قطاعة دائرية أو كوب إلى دوائر .

### للمحضير الحشوة

- ٥ يوضع القليل من الزيت فى مقلاة ويضاف له البصل المفروم، بعدها بدقيقتين تضاف اللحمية وتقلب حتى لا تتكتل ثم يغطى المقلّى وتترك اللحمية على نار هادئة حتى تستوى .
- ٦ يضاف الفلفل المفروم والزيتون الأسود وبذلك تكون الحشوة جاهزة .
- ٧ نأخذ دائرة من العجين ويوضع فى وسطها قليل من الحشو وتغلق بشكل هلال، للتأكد من أن العجين مغلفة على الحشوة، تضغط الأطراف بشوكة .
- ٨ بعد حشى كل الكمية، يسخن زيت غزير للمقلّى ثم تقلّى السمبوسك وصحتين وهناء وأتمنى أن تحوز على إعجابكم .

## صفحة اللحم

المقادير:

• مقادير العجين

- كيلو (٦ أكواب) دقيق
- نصف لتر (٢ ورير كوب) ماء
- ١٠٠ جرام (٢/١ كوب) زيت نباتي
- ١٠ جرامات (١ ملعقة طعام) خميرة
- رشة ملح
- رشة سكر

مقادير الحشوة:

- ٥٠٠ جرام لحم مفروم
- ٢٥٠ جراما (٢ حبة وسط) طماطم مفرومه ناعما
- ٥٠ جراما (٢/١ حبة) بصل مفروم ناعما
- ٥٠ جراما (٢/١ حبة) فليفلة مفرومه ناعما
- ١٠ جرامات (فص) ثوم مهروس جيدا
- ١٠ جرامات بهار
- ٢٥ جراما (٢ ملعقة طعام) دبس الرمان ( ممكن الاستغناء عنه)
- ١٠ جرامات شطة ( فى حال الرغبة أن تكون حارة )
- ملعقة صغيرة ملح ( أو حسب الرغبة)
- قليل من الصنوبر المنقوع لمدة ساعة أو ساعتين

## الطريقة:

بالنسبة للعجين

- ١ - نضع الدقيق فى وعاء ونضع عليه السكر والملح ونحركها جميعا .
- ٢ - نضع عليها الزيت ويدعك مع الدقيق جيدا حتى يصبح مفتتا .

٣ - نضع الخميرة ونحركها ثم نضع الماء عليها وندعك حتى تتكون لدينا عجينة رخوة ومتماسكة .

٤ - نقوم بتقطيعها دوائر وتترك لترتاح لمدة نصف ساعة وهى مغطاة .

بالنسبة للحشوة

٥ - تخلط جميع المقادير مع بعضها .

٦ - بعد أن تتخمر دوائر العجين نقوم بفردھا باليد أو بالنشابة، حيث تأخذ الشكل الدائرى .

٧ - نقوم بوضع ملعقة طعام من الحشوة على دوائر العجين وتمسح على الوجه وتقرص أطرافها بالأصابع أو تطوى من الجانبين لتصبح كالقارب .

٨ - تدخل الفرن على درجة حرارة متوسطة إلى أن تتضج وتقدم بالهناء والعافية .

## العجينة العجيبة

هذه العجينة هي أفضل ما توصلت له ربات البيوت، فهي بحل عجيبة حيث يمكنك صنع أى شئ منها بدون أى استثناء (بيتزاء، فطائر، كروسان، سمبوسك...) جربوها وسوف تكتشفين انها فعلا عجيبة!

المقادير:

التزمى بالمقادير وإلا لن تتجح العجينة ولن تصبح عجيبة.

■ كوب ونصف دقيق أبيض منخول

■ أقل من ربع الكوب زيت أو سمن

■ ملعقة صغيرة من الباكينج باودر

■ ذرة ملح

■ نصف كوب حليب بودرة

■ ثلاثة أرباع كوب ماء دافئ

■ ملعقة وربع كبيرة من الخميرة

■ ملعقتان كبيرتان من السكر

الطريقة:

١- تضاف الخميرة والسكر للماء الدافئ وتحرك معا جيدا.

٢- يوضع الدقيق المنخول فى زبدية عميقة ويضاف الملح والباكنج باودر والحليب، تخلط جيدا ثم تنخل أكثر من مرة حتى يدخلها الهواء.



- ٢ - يضاف الزيت أو السمن ثم تخلط جيدا وتفرك باليدين حتى تصبح كتلا صغيرة متفرقة.
- ٤ - يضاف الماء بالتدريج حتى يكتسب ليونة نوعا ما .  
ملاحظة: العجينة لينة أكثر من العجائن الأخرى فلا داعى للقلق ولا يضاف دقيق حتى لا تفسد .
- ٥ - تغطى الزيدية بفوطة لمدة ثلاث ساعة.
- ٦ - تشكل بحسب الحاجة ثم تدخل الفرن .  
انتباه! نضجها لا يستغرق ثلاث دقائق!

## عجينة اللوز ١

للذهبة شهية مع البقدونس

المقادير:

- ٥ بيضات
- كوب ونصف سكر
- كوب ونصف زيت
- علبة لبن ٢٪
- ١ كوب جوز عين الجمل
- ١ كوب طحين
- ٢/٤ كوب كورن فلور
- ١ كيس خميرة للكعك

■ ١ كيس سكر فانيل

■ ١ كوب جوز الهند

■ ٢/١ كوب سكر

■ علبتا لبن زبادى (مثل المراعى أو نادك)

■ قالب زمبركى رقم ٢٤

الطريقة:

١- نخلط علبه اللبن مع جوز الهند ومسحوق السكر  
وندخله فى الثلاجة.

٢- نخفق البيض حتى يصبح لونه مائلاً إلى الصفرة.

٣- ندخل الزيت والسكر بين آونة وأخرى ونستمر فى  
الخفق حتى يتكون زيد أبيض وعندها نضيف علبه اللبن  
٣٪ ونخلط.

٤- على حدة نخلط الطحين مع الكورن فلور مع جوز الهند  
المطحون.

٥- نضيف مسحوق الطحين وسكر الفانيل وعندها نضيف  
البيض للخليط ونخلط جيداً.

٦- نخبز فى فرن تم تسخينه سلفاً إلى ١٨٠ درجة مئوية  
(٣٥٠ ف) لمدة ٤٠-٥٠ دقيقة.

٧- بعد أن تبرد الكعكة ندهن الكريمة مع جوز الهند ونزينها  
بالجوز.

## عجينة بيتزا لا تحتاج إلى التخمير نهائياً

١١ ادير:

مجموعة ١

- ١ كوب طحين
- ٤/١ كوب زيت
- ٢ ملعقة طعام خميرة
- ٢ ملاعق طعام سكر
- ٢ ملاعق حليب بودرة
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ و ٤/١ كوب ماء دافئ

مجموعة ٢

- ٢ كوب طحين

الطريقة:

- ١- تخلط مقادير ١ في الخلاط (الجيڪ) الخاص بالعصير لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق ، وكلما زادت المدة كانت النتيجة أفضل (سر نجاح العجينة في مدة خفقتها).
- ٢- تصب المقادير في زبديّة ويضاف لها ٢ كوب طحين وتمجن حتى الحصول على عجينة طرية ومتماسكة.
- ٢- تفرد وبواسطة شوكة الطعام يعمل بها ثقوب طبعاً بعد وضعها في صينية الخبز.
- ١- توضع عليها المكونات وتدخل في فرن تم إشعاله من قبل وتم تخفيف الحرارة على ٢٥٠ ف - ١٢٠ س وتخبز حتى النضج.

## عجينة عجينة لكل شيء

إنها عجينة تصلح لكل شيء بيتزا ؟ فطائر - دوانت.

المقادير:

■ ٢ أكواب طحين

■ ٢ ملاعق كبيرة حليب بودرة

■ ١ ملعقة كبيرة بيكنج باودر

■ ١ ملعقة كبيرة خميرة فورية

■ ١ استكانة (ثلث كوب) زيت

■ ١ استكانة (ثلث كوب) سكر

■ شوية ملح

■ ١ و ٢/١ كوب ماء

الطريقة:

١- نضع المواد الجافة ونخلطها قليلاً.

٢- ثم نضع فوقها الزيت ثم الماء ونعجن جيداً.

٣- نتركها حتى تتخمر ثم نستعملها حسب ما نريدون

وبالهناء والعافية.

## عجينة متعددة الاستخدامات

المقادير:

- كوب حليب بودرة
- ٢ كوب ماء دافئ
- ٢ ملعقة خميرة فورية
- نصف كوب زيت
- فنجان سكر
- ملعقة بيكنج باودر
- ٤ أكواب دقيق

الطريقة:

١- يوضع الماء فى إناء ويوضع عليه الحليب والخميرة ويحرك.

٢- يضاف الزيت والملح والسكر والبيكنج باودر ويحرك.

٣- يوضع كوبا الدقيق فوق الخليط السابق ويخلط.

٤- يضاف باقى الدقيق بالتدريج وتعجن باليد حتى تصبح طرية.

ملاحظة: من ناحية البيتزا نقلل السكر. هذه العجينة تصلح  
للطهي والخبز.

## فركس رائعة ولذيذة

المقادير:

- ٥ أكواب دقيق
- كوب حليب
- ملعقة صغيرة خميرة بيرة
- ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- زيت للقلل

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير مع بعضها ثم تترك حتى تخمر.
- ٢- بعد ذلك تفرد بالنشاب وتقطع بكوب وتقلل فى زيت غزير.
- ٣- بعد أن تبرد تشق بالسكين وتحشى بتيين وهريسة حرا وزيتون وصحتين وهناء.

## فطائر الدجاج

المقادير:

- ٢/١ صدر دجاجة متوسطة مقلل من العظام ومنزوع الجلد
- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب حليب

■ ٤ ملاعق كبيرة ذرة صفراء مغلية ومصفاة

■ فنجان خضراوات مشكلة سوتيه

■ ٢ كيلو عجينة جاهزة

■ ملح وفلفل

■ بيضة مضروبة للتلميع

الطريقة:

١- يغسل صدر الدجاجة ويقطع مكعبات صغيرة.

٢- يذاب الزبد فى حلة (قدر) وتضاف مكعبات الدجاج ويقلب المقدار.

٣- يضاف الدقيق ويقلب من ١ إلى ٢ دقيقة ثم يضاف الحليب ويقلب المقدار حتى يغلظ نوعا ما.

٤- تضاف الذرة والخضراوات وتبيل المقدار ويطهى مدة ٥ دقائق مع التقليب ويترك حتى يبرد.

٥- يسخن الفرن وتفرّد العجينة على شكل مستطيل كبير بسمك ٦ ملليمترات وتقطع إلى ٨ أجزاء.

٦- يوضع مقدار ثمن الحشو فى وسط كل مستطيل وتدهن الحواف بالماء وتطوى الجوانب الطويلة نحو الوسط، مع ضغط الحواف معا بحيث تشكل فطيرة.

٧- توضع فى صاج فرن وتدهن بالبيضة المخفوقة وتخبز فى الفرن حتى يصبح لون الفطائر ذهبيا ، وتقدم مع شرائح الخيار والجرجير.

## فطائر لذيذة وسريعة

المقادير:

- كوب ماء
- ملعقة خميرة
- ثلاثة ملاعق حليب بودرة
- بيالة زيت
- رشّة ملح
- فنجان سكر
- ٢ كوب طحين
- الحشو:
- جبن فيتا
- بقدونس مفروم

### الطريقة :

- ١- يوضع الماء والخميرة والحليب والملح والسكر والزيت في إناء وتخلط مع بعض.
- ٢- ثم يوضع الطحين ويعجن باليد وإذا احتاج إلى طحين يضاف بحيث تكون متماسكة وتترك لتخمر لمدة نصف ساعة.
- ٣- إذا كان الجو بارداً يسخن الفرن وتوضع العجينة داخله وهو غير مشعل.
- ٤- الحشوة: يخلط الجبن مع البقدونس.
- ٥- بعد أن تخمر تشكل العجينة على حسب الرغبة وتحشى، إن شاء الله تعجبكم.



## الفطير

المقادير:

■ ربع كيلو دقيق

■ ملعقة ملح

■ ملعقة زيت

■ نصف لتر ماء

الطريقة:

١- يخلط الملح مع الماء جيداً.

٢- يضاف الدقيق رويداً رويداً مع تحريكه.

٣- يزود الدقيق حتى يتماسك المخلوط.

## الفطير المشلتت

المقادير:

■ ١ كيلو دقيق نوعية ممتازة

■ ٢/١ كيلو زبدة

■ ١ ملعقة صغيرة باكينج باودر

■ ١ كوب سكر

■ ١ كوب ماء

الطريقة

١- يخلط السكر والدقيق والباكينج باودر معاً.

٢- تقطع الزبدة لقطع صغيرة، ثم تضاف لخليط الدقيق.

٣- يعجن الزبد مع الخليط بأطراف الأصابع حتى تتكون

لدينا كباتيل عجينة صغيرة.

- ٤- يوضع العجين فوق مكان كبير مسطح مرشوش بالدقيق.
- ٥- تفرد العجينة بالنشابة حتى تصبح بعرض ٢/١ سم (٢/١ انش).
- لمنع التصاق العجينة بالسطح المستخدم للرق: ترش العجينة بالماء بين الحين والآخر.
- ٦- تقطع العجينة لعدة قطع متساوية.
- ٧- تفرد كل قطعة من العجين حتى تصبح رقيقة جدا.
- كيفية رق العجين:
- ٨- يضغط على العجينة بالنشابة الى الامام ثم ترفع النشابة بخفة وبسرعة. تعاد نفس العملية حتى تصبح العجينة رقيقة جدا. ترش العجينة بالقليل من الدقيق أثناء رق العجينة حتى لا تلتصق العجينة بالسطح المستخدم للرق.
- ٩- تدهن صينية دائرية بزيده مذابة.
- ١٠- توضع قطعة من العجينة المرقوقة فى الصينية وتدهن بالزبدة ثم توضع قطعة أخرى وتدهن بالزبدة ، وهكذا حتى تنتهى الكمية.
- ١١- تخبز فى فرن حرارته ١٨٠ س (٢٥٠ ف) حتى يشقر سطح العجينة.
- ١٢- يرفع الفطير المشلتت من الصينية.
- ١٣- يأكل ساخنا أو باردا مع العسل أو مع الجبن المالح.

## فطيرة السبانخ بالبف باسترى

المقادير:

خلطة السبانخ

■ باكيت سبانخ مثلجة

■ علبة واحدة عجينة بف باسترى (١٠ شرائح داخل العلبة)

■ دجاجة مسلوقة ومقطعة شرائح رفيعة

■ علبة مشروم (فطر)

■ ٢ بصالات(شرائح)

■ علبة جبن شيدر القابل الدهن (مثل المراعى أو الكرفت)

■ زيت نباتى

■ ملعقة صغيرة بهارات

■ ٢ ملعقة طعام كارى

■ مكعب مرقة الدجاج

■ القليل من الملح

مقادير البشاميل

■ قالب زبدة (١١٣ جراما)

■ ٥ ملاعق طعام ممثلة طحين

■ ليتر (٤ أكواب) حليب

## الطريقة:

### طريقة البشاميل:

١- يوضع قالب الزبدة على النار حتى يذوب ويضاف إليه الطحين حتى يختلط جيداً.

٢- يضاف ليتر الحليب ويقلب الخليط مع إضافة القليل من الملح والفلفل الأسود حتى يثخن المزيج (تقريباً ١٠ دقائق) ثم يرفع من على النار ويترك جانباً مع تغطيته.  
مقادير خلطة السبانخ:

٣- يوضع البصل مع الزيت النباتي على النار ويترك ليتحمر.

٤- يضاف السبانخ ويحرك على النار حتى يجف ماؤه.

٥- يوضع المشروم على السبانخ ثم البهارات والكاري ومكعب خلاصة مرقة الدجاج ويقلب الخليط جيداً.

٦- يضاف الدجاج المقطع ويقلب حتى يتجانس الخليط ثم يوضع جبن شيدر ، ثم البشاميل ويقلب الكل جيداً ويترك ٣ دقائق على النار ثم يرفع.

٧- يتم فرد كل شرائح البف بيستري بالنشابة بالشكل المناسب لحجم الصينية الخاصة بالفطيرة مع ترك شريحتين على جنب لاستخدامهما لاحقاً.

٨- يدهن القالب بالقليل من الزيت وتوضع شرائح المعجينة لتغطي قاعدة وجوانب الصينية.

- ٩- يتم صب خليط السبانخ على البف بيستري بالكامل.
- ١٠- نأخذ الشريحتين اللتين تم تركهما على جنب ويتم فردهما بالنشابة ثم تقطيعهما على هيئة شرائط طويلة.
- ١١- يتم ترتيب شرائط العجينة بالطول والعرض على شكل شطرنج أو شبك.
- ١٢- يتم إخال الصينية بالفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة حتى تتضج العجينة ويتحمر السطح.
- ١٣- بالهناء و الشفاء ... صدقونى الأكلة مو طبيعية .. وراح تعجب الكبار والصغار.

## كرواسان

طبق لذيذ وجميع الأطفال والكبار يحبون أكله.

المقادير:

- ٥ أكواب دقيق
- ملعقتا خميرة
- قليل من الملح
- قليل من الحليب
- ٢ كوب زبدة

الطريقة:

- ١- يعجن الدقيق مع الخميرة والملح والحليب.
- ٢- ترق العجينة وتوضع الزبدة فى وسط العجينة وترق ٢ مرات ثم توضع فى الثلاجة.

- ٢- تخرج العجينة وترق مرة أخرى ثم ترق لآخر مرة وتقطع  
مثلثات بعد أن تفرد بشكل مستطيل.
- ٤- تلف المثلثات بشكل السويس رول وتترك لتتخمر.
- ٥- بعد أن تختمر، تمسح بالبيض وتدخل الفرن حتى يشقر  
قاعها.

## كروسان

ملاحظة:

هذه المقادير خاصة لعمل ٦ قطع فقط. ملحوظة مهمة جداً،  
يمكنكم عمل الدنش والبايته اللذيذ من هذه العجينة بعد إضافة  
ملعقة سكر إضافية للمقادير.

المقادير:

- ٢٥٠ جرام (٢ كوب) دقيق أبيض
- ١٢٥ جرام لبن
- ١٢٥ جرام زبدة طبيعي
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف كوب ماء
- ملعقة صغيرة خميرة جافة
- ملعقة صغيرة ملح
- بيضة
- بيضة مخفوقة بقليل من اللبن لدهن الوجه قبل الخبز  
بالفرن

## الطريقة:

١ - بعد فرد العجينة تقطّع على شكل مثلث أو هرم ويبدأ لفه من أسفل أى القاعدة حتى آخر المثلث ويوضع على شكل هلال.

٢ - فى قالب التسوية ويعمل واحدة تلو الأخرى ويوضع فى مكان دافئ لمدة ساعة حتى يخمر وبعد ذلك يدهن بالبيض المخفوق.

٢- يدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة فى فرن عالى الحرارة أى ٢٢٠ درجة تقريباً وبالهناء والعافية.

## الكروسان السهل

مع ان هذا الكروسان ليس مماثلاً تماماً للكروسان الموجود فى الأسواق، إلا أنه قريب منه جداً ولذيذ للغاية وطريقته أسهل بكثير من طريقة تحضير الكروسان العادى، ولكن من المهم اتباع الخطوات بدقة.

## المقادير:

- ١ كوب حليب دافئ
- ١ ملعقة صغيرة سكر
- ١ ملعقة طعام خميرة فورية
- ١ كوب دقيق
- ٤/٢ كوب حليب

■ ملعقة صغيرة ونصف ملح

■ ٤/١ كوب سكر

■ ١ بيضة، مخفوقة

■ ٢/١ كوب (١١٢ جرام) زبدة، تذوب وتترك لتبرد

■ ٤ أكواب دقيق

■ ١ كوب زبدة (٢٢٧ جرام) باردة

■ ١٢ أو ١٦ شريحة جبنة مازولا (اختياري)

■ بيضة مخفوقة مع قليل من الماء البارد

### الطريقة:

١- تذوب ملعقة السكر في الحليب الدافئ. تضاف

الخميرة ويترك الخليط ١٠ دقائق، بعدها يحرك

الخليط جيدا ثم يضاف إليه كوب الدقيق ويضرب معا

جيدا. يضاف الحليب والسكر والبيض للمزيج ويضرب

معا حتى يذوب السكر. تضاف الزبدة الذائبة وتضرب

مع الخليط.

٢- في وعاء كبير وعميق، يوضع الدقيق والزبدة الباردة

المقطعة لمكعبات. تفرك الزبدة مع الدقيق بأطراف

الأصابع أو تضرب بمحضرة الطعام حتى تتكون لدينا

كتل بحجم حبات البازلاء (لا تكون الكتل صغيرة للغاية).

٣- يضاف الخليط السائل الذي حضرناه في البداية لخليط

الدقيق. يخلط المزيج معا حتى يتجانس.



- ٤ - يغطى الوعاء بالورق الشفاف جيدا ويترك فى الثلاجة على الأقل ٤ ساعات ، ويفضل أن يترك لليلة كاملة.
- ٥- يخرج من الثلاجة ويجمع العجين ويضغط بخفة لتتكون لدينا كرة. توضع كرة العجين على سطح مرشوش بالدقيق وتقسم لأربعة أقسام.
- ٦- يفرد كل قسم بالنشابة لدائرة قطرها ٢٠ أو ٤٠ سم. تقطع كل دائرة الى ٦ أو ٨ مثلثات (بنفس الطريقة التى تقطع بها دائرة البيتزا).
- ٧ - لعمل الكروسانة، تقسم شريحة المازولا الى مثلثين ويوضع مثلث من الجبنة على العجينة (تكون قاعدة الجبنة على قاعدة العجينة) وتلف الكروسان من الجزء العريض (قاعدة المثلث) باتجاه رأس المثلث. تشكل بشكل هلال وتوضع فى صينية غير مدهونة. تترك لتتفخ وتختمر فى جو الغرفة حتى يتضاعف حجمها (ساعتين أو أكثر).
- ٨- يدهن وجه حبات الكروسان بالبيض المخفوق مع الماء البارد وتخبز فى فرن حرارته ١٨٠ س (٢٥٠ ف) فى الطبقة الوسطى من الفرن لمدة ١٥ ٢٠ دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.



# الأكلات الرئيسية



## ارز اصفر بالدجاج والخضراوات

المقادير:

- صدور دجاج مكعبات
- أرز
- مكعبات من البطاطس والجزر والكوسا
- شريحة زنجبيل طازج
- فصا ثوم مفرومان
- بصلتان مفرومتان
- حبات من الهيل والقرنفل
- ملعقة صغيرة من (كركم - قرفة - بهار مخلوط)
- ملح
- قليل من ماء الورد

الطريقة:

- ١- نسلق الدجاج ونضيف له قليلا من الملح وقليلا من الكركم أو الزعفران والهيل والقرنفل ويترك حتى ينضج ثم يوضع جانبا .
- ٢- نسلق الأرز في مرقعة الدجاج نصف استواء ويصفى ويرش عليه ماء الورد وقليل من الزعفران .
- ٣- في قدر آخر نحمّر البصل والثوم والزنجبيل المفروم ثم نضع الخضراوات ونقلب ثم نضع البهار المخلوط والملح والكركم والدجاج ويقلب ويترك مدة ١٥ دقيقة .

٤- نضع الأرز فوق الخلطة ويترك على الحديد الفاصلة  
عن النار لمدة ربع ساعة ويقدم مع اللبن (الزبادي)  
وبالهناء والعافية.

## الأرز البرياني

المقادير:

- دجاجتان منزوعتا الجلد ومقطعتان
- ٣ علب لبن زبادي
- ٢ حبة بصل
- ٥ فصوص ثوم
- البهارات (قرفة ، قرنفل ، هيل ، كركم ، شطة حمراء ،  
زعفران)
- ٣ كاسات أرز

الطريقة:

- ١- يتبل الدجاج باللبن الزبادي مع قرفة وقرنفل وهيل  
وملح ويترك لمدة ساعة.
- ٢- تحمر بصلتان متوسطتان الحجم مقطعتان شرائح حتى  
تصبح ذهبية اللون ويوضع عليهما الثوم ثم يرفع من  
على النار ويصفى من الزيت.
- ٣- يوضع نصف البصل فى قدر ويضاف إليه مسحوق الكركم  
والمالح والشطة الحمراء مع ملعقة من الزيت ثم توضع عليها  
خلطة الدجاج ويوضع الجميع على نار هادئة حتى ينضج.

- ٤- يسلق الأرز نصف سلق ثم توضع طبقة من الأرز فوق خلطة الدجاج وفوقها نصف البصل المتبقى ثم توضع طبقة أرز أخرى ويوضع عليها الزعفران بعد أن يحل بالماء ويغطى جيداً ويترك على نار هادئة.
- ٥- يقلب القدر على صحن دائرى وتزين باللوز والزبيب والفلل الأخضر.

## الأرز بالبشاميل

المقادير:

- ١ كوب أرز
- مقدار من البسلة (البازلاء) المسلوقة
- ٢ جزرة مقطعة مكعبات صغيرة ومسلوقة
- كمية من العصاج (حسب الرغبة وليس ضروريا)
- بشاميل

الطريقة:

- ١- يطهى الأرز بالطريقة العادية (يفلل).
- ٢- يضاف إليه الخضار والعصاج مع القليل من الفلل الأسود.
- ٣- يصب قليل من البشاميل فى صينية الطهى أو طبق بايركس ثم يوضع الأرز والخضار بعد تقلييهما معاً.
- ٤- بعد ذلك يصب باقى مقدار البشاميل فوق الأرز ويوضع فى الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حتى إحممرار وجه الصينية وبالهناء والشفاء.

## الأرز بالخضار

الأرز بالخضار أكلة صينية خفيفة.

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتى
- جزرة وسط
- بصل أخضر
- كوب ملفوف مبشور
- ٢ ملعقة زبدة
- ٢ ملعقة زيت ذرة
- ٢ كوب ماء

الطريقة:

- ١- يغسل الأرز وينقع حوالى نصف ساعة.
- ٢- يقطع البصل ويحمر بالزيت ويضاف عليه الجزر المبشور ثم يضاف الملفوف المبشور ويحمر مع التقليب خمس دقائق ويضاف الملح والبهار حسب الرغبة.
- ٣- تضاف الزبدة ونقلب جيدا، ثم يضاف الأرز ويقلب حتى يصبح لونه ذهبيا.
- ٤- يضاف الماء ويقلب مدة عشر دقائق على نار قوية ثم يوضع على نار خفيفة لمدة ربع ساعة وصحة وعافية.



## أرز بالخضار والبشاميل

### المقادير:

- ٢ كوب أرز
- ٢/١ كيلو لحم مفروم
- ٤٠٠ جرام خضار مشكل (بازلاء - جزر - فاصوليا خضراء)
- صلصة البشاميل
- ٤ حبات بصل
- جبن مبشور
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة زيت

### الطريقة:

- ١- يتم سلق الأرز في ٥ أكواب ماء.
- ٢- توضع الخضراوات في قليل من الماء أو المرقعة على النار لمدة ٢٠ دقيقة ثم تصفى.
- ٣- تتم تسوية اللحم: يوضع البصل المبشور في وعاء به زيت إلى أن يأخذ اللون الذهبى، ثم يضاف اللحم والفلفل والملح ويقلب ثم يضاف قليل من الماء ويترك حتى النضج.
- ٤- يخلط جميع ما سبق ثم يضاف على الوجه البشاميل والجبن المبشور ويوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة في درجة حرارة متوسطة (٢٧٥ ف - ١٨٠ س).

## أرز بشرائح اللحم

### المقادير:

- ٢ كوب أرز
- ١ جزرة
- ١ فلفل أخضر
- ٥٠٠ جرام شرائح لحم
- ٤ ملاعق طعام سمن
- بصلة صغيرة
- ملح وفلفل
- مرقة لحم

### الطريقة:

- ١- يتبل اللحم بالبصل والفلفل والملح.
- ٢- يحمّر الأرز بالسمن ويضاف اليه الجزرة المبشورة والفلفل الأخضر المقطع ويقلب.
- ٣- تصف شرائح اللحم فى صينية ويوضع فوقها الأرز ويسقى بالمرقة ويترك ليستوى ثم يقلب وبالهناء.

## الأرضى شوكى المحشى

مابق يقدم إلى جانب الأرز.

المقادير:

- ١٥ حبة أرضى شوكى
- نصف كيلو صدر دجاج مطحون
- بيضتان
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- ملعقتان من الدقيق
- حبتا ليمون
- زيت للقلى

الطريقة:

١- ينظف الأرضى شوكى من الورق لتبقى القاعدة فقط ويوضع فى وعاء مع ماء وعصير ليمونة واحدة لكى لا يسود.

للحشوة:

- ٢- يخلط الدجاج المفروم مع الدقيق والملح والفلفل والبيض ومن ثم يتم وضع الحشوة على الأرضى الشوكى.
- ٣- يقلى من الجانب المحشو أولاً ويعدين من الجانب الآخر.
- ٤- بعد القلى يوضع فى طنجرة ويغمر بالماء ويعصير الليمونة الثانية وقليل من الملح ويطهى لمدة ساعة.
- ٥ - يمكن تقديم الوجبة مع الأرز أو بدونه.

## أقراص الدجاج

إنها أكلة سهلة وسريعة التحضير وتستعمل كطبق جانبي.

### المقادير:

- ٨ صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم، مفرومة ناعم
- بصلتان متوسطتا الحجم
- ٢/١ كوب بقدونس، مفروم ناعم
- ٧ ملاعق كبيرة بقسمات
- فلفل أسود وملح حسب الرغبة
- ٢/١ ملعقة صغيرة كمون
- زيت للقلی

### الطريقة:

- ١- تخلط جميع المكونات مع ترك القليل من البقسماط.
- ٢- نقرص الدجاج ونغطيه بطبقة رقيقة من البقسماط.
- ٣- يقلی بزيت غزير ثم يقدم ساخناً مع البطاطا المقلية.

## المقادير:

- كيلو سمك
- كيلو كسكسى
- ٢٠ سل (٥/٤ الكوب) زيت زيتون
- طماطم
- ممجون ثوم
- ملح
- كمون
- فلفل أكحل
- فلفل أخضر

## الطريقة:

- ١- ينظف السمك ونرش عليه قليلا من الملح ويترك جانبا.
- ٢- نأخذ القدر مع الزيت ونضعه على نار هادئة إلى أن يحمى الزيت ونضع شرائح من البصل (رأس بصل) حتى ينضج.
- ٣- نضع الطماطم والكمون والثوم وفلفل أحمر مع التحريك لمدة ١٥ دقيقة.
- ٤- نضع السمك ونصب الماء (١ لتر).
- ٥- نضع فلفل أخضر مملحا وفى بداية التحضير ننفخ الكسكسى بالماء ثم نضعه فى قدر على نار هادئة إلى أن ينضج.
- ٦- بعد صب المرق على الكسكسى مع تركه لمدة ١٠ دقائق وتاكل بالشفاء.

## أكلة ليبية الرشته المبكبة

أكلة ليبية شعبية رائعة المذاق.

المقادير :

■ كيلو دقيق أبيض

■ كوبا ماء للعجن

المرق

■ علبة صغيرة طماطم معجون

■ ملعقة فلفل أحمر

■ قليل من الكركم

■ ملح

■ قليل من الزيت

■ بصلة واحدة

■ حمص

■ قليل من الحلبة والعدس

■ قليل من القديد (لحم مجفف) إذا كان غير متوافر فلا

يستعمل اللحم العادى

■ حبتا بطاطس

الطريقة:

١- يعجن الدقيق بحيث تكون العجينة صلبة.

٢- تترك حتى ترتاح لمدة نصف ساعة ثم تحل بالعصا على

هيئة دائرة سمكها ١٠ مل.

٢ يرش عليها الدقيق كلها ثم تلف على العصا وتقطع طوليا ثم تقطع بالعرض بحيث تكون كل قطعة مستطيلا عرضه ٢ سم ، ثم تقطع قطعاً صغيرة طولها ٢ سم وعرضها ١٠ مل.

بالنسبة للمرق:

١ يوضع الزيت على النار ثم البصلة مقطعة شرائح ثم الطماطم ثم الفلفل والكرم والملح والحمص وقليل من الماء ثم اللحم المجفف القديد ثم الحلبة والعدس ثم البطاطس.

٥- تترك لينضج البطاطس ويضاف حوالى ثلاثة أكواب ماء ثم توضع كمية الرشته وتنقص النار بعد غليها قليلا وهى تحتاج حوالى ٢٠ دقيقة.

٦- ممكن إضافة قليل من الثوم المدقوق وقليل من الكزبرة والكروية ورأس فلفل أخضر حار وبالهناء والشفاء

### أكلة لذیذة اسمها بازین

المقادیر:

■ كيلو من دقيق الشعير

■ لتر ونصف ماء

■ نصف كيلو لحم

■ بصلة

■ علبه معجون طماطم

■ قليل من الفلفل الحار

■ ملح

الطريقة:

- ١- يوضع الماء فى القدر مع قليل من الملح.
  - ٢- يصب الدقيق دفعة واحدة ويوضع فى وسطه قطعة من الخشب بطول ٣٠ سم وعرض ٥ سم تستخدم لعجن الدقيق بعد غليه ٦٠ دقيقة على نار هادئة.
  - ٣- لعمل المرق: يوضع قليل من الزيت وتقلب فيه بصلة مفرومة مع اللحم ومعجون الطماطم والفلفل.
  - ٤- يصب المرق على العجين بعد تدورها (بعد تكور العجين).
- البامية الخضراء باللحم والكزبرة**

المقادير :

■ ١ كيلو بامية

■ ٢/١ كيلو طماطم أو ملعقة طعام صلصة طماطم

■ ٢/١ كيلو لحم

■ ٢/١ كوب زيت زيتون أو زيت ذرة

■ رأس ثوم

■ حزمة كزبرة خضراء

■ ملح، بهار

■ ٢/١ ليمونة

■ ٤ أكواب ماء



- ١ تقطّع قمع البامية وتغسل.
- ٢ يقشر الثوم وتغسل الكزبرة وتفرم ثم تدق الكزبرة مع فصين من الثوم والملح.
- ٣ يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم ويقلب فى قدر موضوع فيه قليل من الزيت على نار متوسطة.
- ٤ تغلى الماء وتضاف للحم ويضاف قليل من الملح والبهارات ويترك اللحم على نار هادئة حتى يستوى مع ملاحظة نزع الزفر عند ظهوره.
- ٥ يحمى زيت الزيتون وتحمر البامية وفصوص الثوم المتبقية.
- ٦ عند استواء اللحم، يرفع عن النار ويوضع فى قدر نظيف وتضاف له الكزبرة المدقوقة والطماطم المقشرة والمفرومة أو صلصة الطماطم ويقلب الجميع قليلاً على النار ثم يصب فوقها البامية ويضاف إليها مرق اللحم بعد تصفيتها (تضاف كل المرقعة أو جزء منها بحسب الرغبة، لمرقة كثيفة يضاف كوب أو اثنين من المرقعة فقط).
- ٧ يضاف عصير نصف ليمونة أو دبس الرمان وتترك البامية على النار حتى تتضج.
- ٨ تقدم ساخنة مع الأرز المطهو أو الخبز الساخن والزيتون أو المخللات.

## بانكيك السبانخ

من أسهل الوجبات وأخفها .

المقادير :

مقادير البانكيك

■ واحد ونصف كوب دقيق

■ ٢ كوب لبن حليب

■ ٣ بيضات

■ ملح، فلفل

■ سمن للتحمير

الحشو

■ ٦ ملاعق سبانخ بيوريه

■ ٤ ملاعق جبن رومى

الطريقة:

١- يقلب اللبن مع الدقيق.

٢- يضرب البيض بالشوكة جيداً ويضاف إلى اللبن

والدقيق ويتبل بالملح والفلفل.

٣- يصفى الخليط بالمصفاة القمع.

٤- يقدح قليل من السمن فى طاسة (مقلاة) ويؤخذ من

الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماماً

على شكل قرص وبحيث تكون غير سميكة.

٥- ترفع على النار حتى تتضج قليلا مع هز الطاسة أثناء النضج، ثم يقلب القرص ليحمر الوجه الآخر.

٦- ترفع من على النار وتكرر هذه العملية حتى ينتهى المقدار.

طريقة الحشو:

٧- يضاف نصف مقدار الجبن الرومى إلى السبانخ وتقلب جيداً.

٨- يوضع قرص بان كيك وتفرد طبقة من السبانخ فوقه ويلف على هيئة اسطوانة وهكذا مع باقى الوحدات.

٩- ترص الوحدات فى طبق بايريكس وترش بياقى الجبن الرومى المبشور ويدخل الفرن حتى يسخن ويقدم ، وبالهناء والشفاء.

### الباذنجان المدالج

وجبة سريعة وسهلة التحضير وتكفى عدداً كبيراً (٢٠) لشخصاً) واقتصادية لحد كبير.

المقادير

■ ٢ كيلو باذنجان أسود للحشو

■ ١٠ فصوص ثوم

■ كوب شطة

■ ٥ حبات فلفل أخضر كبير

■ ٥ حبات طماطم متوسطة الحجم

■ كوب أرز

■ زيت للقلی

الطريقة

- ١- يتم تفريغ الباذنجان للحشو.
- ٢- تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيرة.
- ٣- يدق الثوم والطماطم معاً ويتم خلط الحشو مع الأرز ويطهين معاً.
- ٤- يتم حشو الباذنجان بالحشو.
- ٥- يتم وضع الباذنجان فى الزيت ثم نستمتع بأكله.

## البسارة

### أكلة مصرية

المقادير

- ربع كيلو فول مدشوش (مقسوم نصفين)
- ٥ حزم شبت ويقدونس وكزبرة خضراء
- ١ بصلة كبيرة
- ١ رأس ثوم
- ملح، فلفل أسود
- كمون، بهارات، نعناع ناشف
- بصلة مبشورة محمرة
- ثوم، كزبرة ناشفة

- ١- نسلق الفول والشبت والبقدونس والكزبرة مع البصل والثوم مع بعض فى ماء حتى يستوى تماماً ويتهرى.
- ٢- نضريه فى الخلط ونضعه على النار ثانية.
- ٣- نضيف إليه الملح والفلفل الأسود والكمون والنعناع ونتركه حتى يغلى.
- ٤- نصبه فى أطباق.
- ٥- بعد أن نحمر البصلة المبشورة نضع الثوم والكزبرة ونحمرهما ثم نضعهما فوق كل طبق وهذا حسب الرغبة وبالهناء والشفاء، أتمنى أن تتال إعجابكم

## البطاطا المحشوة بالدجاج والفليفلة والجبن

### المقادير:

- حبات بطاطس كبيرة الحجم
- ملعقة زيت نباتى
- كوب دجاج مطبوخ مفروم حوالى (١٥٠ جراما)
- ربع حبة فلفل أحمر مفرومة
- ربع حبة فلفل أخضر مفرومة
- مكعب خلاصة مرقة دجاج مجفف
- ثلث كوب مايونيز

■ ٤٠ جرام زبدة مذابة

■ ملعقة ثوم محمر طازج مفروم

■ نصف كوب جبنة شيدر مبشورة

■ رشة فلفل أسود (حسب الرغبة)

الطريقة:

١- تشطف حبات البطاطس جيداً وتجفف وتنقب بالشوكة.

٢- توضع البطاطس فى صينية الشى، ثم تشوى فى الفرن بحرارة متوسطة لمدة ساعة أو حتى تصبح طرية.

٣- تقطّع حبات البطاطس إلى أنصاف وتفرّغ من الداخل مع الإبقاء على جدار بسماكة ٥ سم تقريباً.

٤- توضع البطاطس على صينية الشواء وتطلى من الداخل بقليل من الزيت، ثم تشوى فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق.

٥- يهرس لب البطاطس المفرغ فى وعاء ويضاف إليه لحم الدجاج والفلفل المفروم وبودرة خلاصة مرقة الدجاج والمايونيز والزبدة والثوم المحمر.

٦- تملأ البطاطس بالحشوة بواسطة ملعقة.

٧- يرش فوقها الجبنة الشيدر، ثم الفلفل (كمية بسيطة).

٨- تشوى ثانياً فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح بنية اللون قليلاً. تحياتى.

## البطاطس بالسوسيج

المقادير :

- كيلو بطاطس مسلوقة ومقطعة مكعبات
- ربع كيلو سوسيج (نقانق) مقطعة حلقات
- كوب بصل مفرى
- نصف رأس ثوم مفرية
- ٢ كوب لبن
- ٤ بيضات
- ٢ كوب جبن
- زبدة
- توابل ( حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يقدح الزيت ويشوح السوسيج ثم تشوح بعده البطاطس ثم يقلبان معا فى طبق فرن.
- ٢- يشوح البصل والثوم ٥ دقائق على النار ويقلب على البطاطس.
- ٣- يخفق البيض مع التوابل واللبن جيدا ثم يضاف الجبن ويقلب.
- ٤- يصب هذا الخليط على البطاطس والسوسيج والبصل فى طبق الفرن.
- ٥- يدخل الطبق الفرن حتى ينضج ويقدم ساخنا بعد أن يجمل، يقدم مع السلطة.





## بوشيه البيض مع الفول المدمس

هذا الطبق مناسب اذا أردت تحضير غذاء لا يعتمد على أى نوع من أنواع اللحوم، كما يعتبر طبقا مناسباً للعشاء.

### المقادير

- ٢ كوب فول مدمس
- ٣ كوب ماء
- ٦ بيضات
- ٢ ملعقة جبن قشقوان (رومى) مبشور
- ٢/١ ملعقة صغيرة خل
- ملح وفلفل
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ٢ ملعقة زبدة
- الصلصة البيضاء:
- ٢ ملعقة دقيق
- ٢ ملعقة زبدة
- ١ كوب حليب
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح، فلفل أسود

### الطريقة:

- ١- تكسر بيضة فى وعاء صغير.
- ٢- يغلى ٣ أكواب من الماء مع الخل والملح. يحرك المزيج

- فى اتجاه واحد ثم تضاف اليه البيضة بحذر بحيث  
تجمع اطرافها بشكل دائرى وتترك لدقيقتين.
- ٣- ترفع وتصفى. يكسر ما تبقى من البيض تدريجيا  
ويضاف الى المزيج بالطريقة نفسها.
- ٤- يصفى الفول بمصفاة الخضر ويتبل بالملح والفلفل  
والكمون. تضاف اليه الزيدة ويقلب على النار.
- ٥- يصب نصف كمية الفول فى طبق خاص بالفرن. يرتب  
فوقه البيض ويغطى بما تبقى من الفول.
- ٦- تذوب الزيدة ويضاف اليها الدقيق وتقلب حتى تحمر  
ثم يضاف اليها الحليب تدريجيا مع التحريك المستمر.  
يضاف الملح والفلفل للخليط وتترك الصلصة على النار  
حتى تتخن (إذا كانت شديدة الكثافة فمن الممكن إضافة  
القليل من الحليب). توزع الصلصة البيضاء على الفول  
وينثر الجبن المبشور على السطح.
- ٧- يدخل الطبق إلى فرن حرارته ١٨٠ س حتى يسيح  
الجبن ويحمر الوجه. يقدم ساخنا.

## بيف استرجنوف

تحضير سوس الديمة جلاث، شرائح لحم بتلو وبطاطس  
كرهات وجزر مبشور

المقادير:

■ لحم بتلو

■ بطاطس

■ جزر

■ لتحضير سوس الديمة:

■ جلاث بوكه جرنه

■ دقيق

■ زيت

الطريقة:

١- يقدح الزيت ثم يضاف إليه الدقيق مع بيون البوكه  
جرنه ثم إضافة الدقيق مع الدوران بالمضرب.

٢- تقطيع اللحم البتلو شرائح صغيرة ثم تنزل مع زيت  
ساخن مع التقليب.

٣- ثم تقطع البطاطس كرات وإضافته إلى سوس الديمة  
جلاث.

٤- ثم إضافة الجزر المبشور ثم إضافة شرائح اللحم البتلو.

## بيكاتا شمبنيون فراخ

### المقادير

- نصف كيلو صدور فراخ مخلية
- ١٥٠ جرام (١ و ١/٥ كوب) دقيق
- ٥٠ جرام (١/٥ كوب) زيت
- ١٠٠ جرام (٤/٥ كوب) لبن (حليب)
- ٥٠ جرام فطر (مشروم)

### الطريقة:

- ١- لتحضير صلصة شمبنيون الفراخ: يقدح الزيت ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك بالمضرب بشكل دائري، ثم يضاف اللبن ، وعندما يمتزج يضاف إليه المشروم.
- ٢- يسلق الفراخ لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يضاف الملح والفلفل ويبهر الفراخ.
- ٣- يضاف الفراخ إلى صلصة المشروم ويترك بضع دقائق حتى يتم استواؤه، ويقدم.

## بينى رابياتا من أشهر الأطباق الإيطالية

المقادير:

- نصف رأس ثوم مدقوق
- ٢ علبة طماطم صحيحة ومقشرة
- قليل من الملح والفلفل الأحمر الناعم
- ٢ ملعقة صلصلة البندورة
- جزرة مبشورة
- كيس معكرونة من نوع البينية

الطريقة:

١- تسلق المعكرونة بالطريقة العادية، مع ماء وملح والقليل من الزبدة أو الزيت.

٢- لعمل الصوص: يضاف ثلاثة ملاعق أكل زيت زيتون فى القدر ، ثم يضاف عليه الثوم المدقوق ويترك حتى يصفى، لا يترك حتى يتحمر، ثم يضاف عليه الجزر المبشور ويقلب مع بعض حتى تذبل، ثم تضاف الطماطم والفلفل والملح حسب الرغبة ويمكن إضافة ريحان طازج وتترك على نار هادئة حتى تثقل الصلصة لمدة خمس أو عشر دقائق.

٣- بعد ذلك تضاف الصلصة على المعكرونة المسلوقة والمنشولة من الماء وتخلط جيدا ثم يضاف على الطبق قليل من الجبن البرميزان المبشور قبل التقديم، وبالهناء والشفاء.

## تتبيلة فخذه الخروف

تشق الفخذة من عدة أماكن وتنقع الفخذة بالتتبيلة التالية الليلة السابقة للشوى.

المقادير:

■ ١/٢ كوب خل

■ عصير نصف ليمونة

■ ١/٢ ملعقة صغيرة مطحون جوزة الطيب

■ ١/٢ ملعقة صغيرة مطحون القرنفل

■ فلفل أسود مطحون

■ بهارات

■ ملح

قبل الشوى تحضر التتبيلة التالية وتدهن بها الفخذة جيدا

■ ٢-٣ ملاعق طعام صلصة بندورة

■ عصير نصف ليمونة

■ القليل من مطحون جوزة الطيب

■ ٢ فص ثوم مدقوق أو مبشور

■ فلفل أسود

■ بهارات

■ ملح

## الطريقة:

- ١- تحشى الشقوق بأسنان من الثوم والفلفل الأسود الحب.
- ٢- تلف الفخذه بالسلفان وتوضع بالصينية.
- ٣- يضاف كوب من الماء للصينية حتى لا تتحرق.
- ٤- توضع الصينية فى الفرن على حرارة ٢٢٠ مئوية لمدة ٢/١ - ٣ ساعات ويضاف ماء للصينية كلما جفت ماؤها.

## تسكابى

هذه الطبخة لا تحتاج إلى وقوف أمام الفرن كثيرا خصوصا إذا كنت مشغولة طوال النهار، يمكن عملها بسرعة وتركها على نار هادئة حتى تتضج.

## المقادير:

- دجاجة كاملة أو أى صنف دجاج ( صدور/ أفخاذ/ ريش)
- ٤ بصلات
- ٥ حبات بطاطس تكون كبيرة الحجم قليلا
- ٤ إلى ٥ حبات طماطم كبيرة الحجم
- علبة معجون طماطم
- ملح، بهارات مخلوط، ليمون أسود مطحون
- علبة بازلاء خضراء من نوع يكون طريا (يمكن استبدالها مع علبة حمص طرية مثل ماركة مازا)
- ربع كوب زيت أو ملعقتا سمن
- ربع كوب ماء

١- ينظف الدجاج جيداً ، وإذا كانت كاملة تقطع إلى ٥/٤ أجزاء بدون نزع الجلد ( هذا مهم).

٢- تتبل مع قليل من ملح وبهارات وليمون أسود وإضافة معلقتين من معجون طماطم ثم تفرك بها الدجاج وتترك جانباً لمدة بسيطة.

٣- تقطع بصالات وبطاطس وطماطم على شكل دائري كل على حدة.

٤- تحضر مقلاة كبيرة حتى تتسع لوضع هذه الكمية، توضع أو تصف أولاً بصالات ثم يوضع دجاج على البصل ثم بطاطس.

٥- يرش على البطاطس حوالى ملعقة ليمون أسود ثم يوضع عليها طماطم مقطعة على شكل دائري ثم يرش عليها ملح وبهارات ثم عليه بازلاء خضراء ثم يصب عليها الكمية الباقية من معجون الطماطم بعد خلطها فى نصف كوب ماء.

٦- تغطى بعد ذلك المقلاة بورق القصدير ( أليوم) أو غطاء محكم حتى ينضج، فى حالة وجود ماء يفتح الغطاء أو تشقق ورقة القصدير حتى يجف الماء وتقدم ساخنة مع سلطة وخبز ساخن - بالهناء والشفاء.



## تشاينيز فوود الطبق الصينى

هذا الطبق شهى ومفيد وأتمنى أن تجربوه وينال إعجابكم.  
الطبق الصينى تكون بهاراته تكاد تكون معدومة والخضار غير  
مستوية وذابلة على الآخر.

المقادير :

- ٢ أكواب أرز أمريكى
- ٢ حبات فلفل أخضر رومى
- ٢ حبات فلفل أصفر
- ٢ حبة فلفل أحمر
- ٤ حبات جزر كبيرة
- ٤ حبات بصل
- راس ثوم
- ملعقة زنجبيل مطحون
- قليل من الكاشو (كاجيو)
- علبة فطر (مشروم)
- دجاجة واحدة مسحبة ومقطعة قطعاً صغيرة
- صويا صوص

الطريقة :

- ١- نقطع الخضار على شكل طولى ورفيع.
- ٢- نضعها فى القليل من الزيت الساخن وقبل أن تتحمر  
نرفعها ونضعها فى مصفاة.

- ٣- ننقع الدجاج المغسول والمقطع فى الصويا صوص لمدة لا تقل عن ساعة.
- ٤- نقطع البصل بشكل طولى ونضعه فى الزيت وقبل أن يتحمر نرفعه عن النار ونضعه فوق الخضار بالمصفاة.
- ٥- نقطع الثوم ونضعه فى الزيت أيضا وقبل أن يتحمر نرفعه وكذلك الفطر أيضاً.
- ٦- فى طنجرة نضع الدجاج مع الصويا وفوقه الزنجبيل وقليل من الملح نقلبه حتى يقترب من النضج.
- ٧- نضع فوقه الخضار والبصل والفطر وعلى نار هادئة نغطيه ونتركه لمدة لا تزيد على عشر دقائق.
- ٨- نقلى الكاشو ونزين به الأرز الأبيض أو الأصفر حسب الرغبة وصحتين وعافية.

### التدورى

يمكن تقديم الوجبة مع البطاطس المقلية أو الأرز.

المقادير:

- دجاجة
- ملعقة زبدة
- علبة روب (٢٠٠ جرام)
- ملعقة من بهارات التدورى
- ٤ فصوص ثوم
- ربع ملعقة سكر
- نصف ملعقة ملح
- ٤ ملاعق من عصير الليمون

## الطريقة:

١- تقطع الدجاجة إلى ثمانى قطع، ثم يضاف إليها الروب والثوم ويهار التدورى والسكر والملح وعصير الليمون وتترك لمدة ساعتين فى الثلاجة.

٢- تذوب الزيد فى حلة صغيرة، ثم يضاف إليها الخليط وتغطى المقادير وتترك لتتضج على نار هادئة لمدة ٥٠ دقيقة مع تحريكها من حين لآخر.

## تورلى بدون لحم

هذا الصنف يمكن تقديمه مع أرز أبيض، وبهذا يعد وجبة غذائية كاملة العناصر - يصلح للرجيم بدون الأرز مع ربع رغيف من الخبز الأسمر.

## المقادير:

- ١ بصلة كبيرة
- ٢ بطاطا (بطاطس) - أو بدون للرجيم
- ٢ جزر
- ربع كيلو بازلاء
- ربع كيلو فاصوليا خضراء
- ربع كيلو كوسة
- فص قرنبيط متوسط الحجم
- ملح - فلفل أسود - قليل من البهارات
- ٢ كوب عصير طماطم

■ مكعب خلاصة مرقة الخضراوات

■ ملعقة سمن - أو بدون للرجيم

الطريقة:

١- يقطع البصل حلقات كبيرة الحجم ويدعك بالفلفل والملح والبهارات.

٢- تقطع جميع الخضراوات بالطريقة المعتادة وتخلط مع البصل فى طاجن فخار أو صينية مناسبة ثم يضاف عصير الطماطم ومكعب المرقة والسمن.

٣- يوضع على نار هادئة حتى الغليان ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تمام النضج.

## التونة الرهيبة

المقادير:

■ بصل

■ ٢ علب تونة

■ صلصلة الطماطم

■ خضار مثل (فلفل أخضر - أحمر - أصفر، وجزر،

والكوسة، ما هو ضرورى تكون مقلية، وأى نوع مثل

البطاطس والخضراوات مثل: بقدونس ويصل أخضر)

■ ماء لتغطية المقادير

■ شطة، كثير

■ بسباس حار أو (فلفل حار)

■ فلفل أسود

■ نصف إصبع زبدة (وزن الإصبع ١١٣ جراما)

■ جبنة للزينة

■ القليل من البقدونس للزينة

الطريقة:

١- نجيب التونة ونحمرها على النار (نكشن).

٢- نضيف الصلصلة ونحرك شوى.

٣- نضيف كل المقادير مع بعض ونقل عليه فى قدر مضغوط عليه زين وسهل فتحه.

٤- نخليه ولازم بعد نصف ساعة نشوفه إذا كل شىء مسلوق جاهز نقدمه، وبالهناء والشفاء.

### جلفراى

المقادير:

■ ٤/١ كيلو لحم

■ ٢ طماطم

■ ١ بصل

■ ملح وكارى

■ ٢ كوب ماء

الطريقة:

١- يقطع اللحم مكعبات، يسلق فى طنجرة بإضافة كوى ماء ورشة ملح وقليل من الفلفل الأسود. يترك لينشف مأؤه.

٢- يحمربصل فى ملعقة زيت وتضاف الطماطم المقطعة  
مكعبات ثم يضاف اللحم المسلوق للبصل والطماطم  
ويقلب. يرش عليها ملح وكارى حسب الرغبة. يمكن  
استعمالها مع المعكرونة المسلوقة وصحتين وهناء.

### **جمبرى على الطريقة الصينية مع أرز بالخضار**

هذه الوجبة سهلة وسريعة.

**المقادير:**

- كيلو جمبرى مقشر ومنزوع الظهر
- كوسة مقطّعة مكعبات
- جزر مقطّع مكعبات
- نصف كوب كاتشاب
- ربع كوب ماء محلى مثلاً ماء علبة أناناس
- زيت
- بصلة مفرومة
- زبدة
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ثلاثة ملاعق صلصة صويا

**المقادير للأرز**

- كوبا أرز مطبوخ أبيض
- قطعة زبدة
- ربع كوب بازلاء مجمدة

- ربع كوب روبيان مجمد حجم صغير جدا
- حبة فلفل رومى مقطعة قطعًا صغيرة
- حبة جزر كبيرة مبشورة
- ملعقة صلصة صويا
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- بصل مفرومة ناعم جدا

### الطريقة

- ١- يشوح الجمبرى على النار حتى يفرز كل مائه ثم يقلب حتى يشربها .
- ٢- يحمر البصل فى قليل زيت مع ملعقتين من الزيدة .
- ٣- يضاف الجمبرى إلى البصل ويقلب وتضاف الصويا .
- ٤- تحل الكاتشاب مع الماء المحلى مع كأس ماء مغلى ويضاف إلى الجمبرى .
- ٥- تضاف الكوسة والجزر والملح والفلفل ويترك على النار حوالى ربع ساعة .
- ٦- يسخن صحن أو صينية فى الفرن حتى درجة عالية وعند التقديم يغرف الجمبرى فيه .

### طريقة الأرز:

- ٧- ضعى الزيدة فى وعاء على النار ويضاف إليها البصل ويقلب ثم الروبيان ثم الفلفل الرومى ثم البازلاء والجزر وصلصة الصويا والملح والفلفل ويقلب ثم يضاف الأرز ويقلب ويغرف وألف هناء وعافية .

## الحراق أصبعه

المقادير:

- ١ كوب عدس (حب)
- ٤ أكواب ماء
- ملعقة كمون
- ١ كوب معكرونة شرائح عريضة
- ٢/١ ملعقة صغيرة سماق
- عصير ليمونة
- ملح حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة دبس رمان (اختياري)
- ٢ بصلات حجم وسط
- ٢ أسنان ثوم
- ٢ ملعقة كزبرة خضراء مفرومة
- ١ رغيف خبز عري للتزيين
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة للتزيين

الطريقة:

- ١- يوضع كوب العدس مع ٤ أكواب من الماء وملعقة الكمون المطحون فوق النار ويترك حتى يغلى الماء.
- ٢- توطى النار تحت العدس ويوضع غطاء للطنجرة وتترك على النار حتى يستوى العدس وتفتح بعض حباته (تقريبا ساعة).



٢- نسلق المعكرونة بحيث تستوى نصف استواء فقط ، ثم ترفع عن النار وتصفى وتضاف للعدس . تخلط المعكرونة مع العدس وتوضع الطنجرة على نار خفيفة حتى يتم استواء المعكرونة .

٤- يضاف عصير الليمون والسماق والملح ودبس الرمان الى المعكرونة وتترك على النار لعدة دقائق اضافية .

٥- ملاحظة: يراعى ألا يجف الماء تماما ويمكن إضافة القليل من الماء عند الحاجة .

٦- نقطع البصل إلى شرائح رفيعة ثم نقلى البصل فى قليل من الزيت حتى يتحمر .

٧- نقطع الخبز إلى مكعبات ونحمصها أو نقلبها فى قليل من الزيت (ويفضل زيت الزيتون) .

٨- ندق الثوم أو نبشره ناعما ونقليه فى القليل من زيت الزيتون مع الكزبرة والقليل من الملح حتى يتحمر الثوم قليلا ثم نخلطه مع ٢/٢ البصل المحمر ونقلبها مع المعكرونة .

٩- يوضع الحراق أصبعه فى صحن التقديم ويزين بباقى البصل المحمر وبالخبز والكزبرة الخضراء المفرومة .

## الحرايمى (طبيخة الحوت)

أكلة بسيطة تحضر فى أى وقت حتى فى الرحلات أو المصايف أو مناطق التنزه ومكونة من سمك موحد النوع أو مشكل.

المقادير:

- ١ كيلو سمك
- نصف كوب زيت الذرة أو الزيتون
- ملعقة ونصف طماطم صلصة
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ثوم وكمون
- ملح
- بقدونس أو ليمون للتجميل
- رأساً فلفل أخضر

الطريقة:

- ١- يترك الزيت حتى يسخن فى إناء الطهى ثم يقدح فيه الثوم المدقوق.
- ٢- يضاف إليه الصلصة محللة بقليل من الماء ويضاف الكمون والفلفل الأحمر ورأسين فلفل أخضر وملح.
- ٣- تترك الصلصة حتى تنضج لفترة ١٠ دقائق ثم يوضع السمك المنظف والمملح سابقاً ويترك ليستوى.
- ٤- تقدم فى إناء أو الصحن المخصص وتجميل بالبقدونس المفروم وقطرات من الليمون.

## الخضار سوتيه

هناك العديد من طرق تحضير سوتيه الخضار باستخدام مطعمات مختلفة مثل: الريحان أو الزنجبيل أو الثوم أو بالاستغناء عن المطعمات كافة للاستمتاع بطعم نكهة الخضار كما هي هذه الوصفة.

### المقادير:

- ٤/١ قالب زبدة (٣٠ جراما)
- ١ كوب كوسا، يقحط قشرها بالسكين ثم تقطع دوائر
- ٤/٢ كوب فليفلة مقطّعة شرحات
- ٤/٣ كوب زهرة (قرنبيط) مقطّعة زهرات صغيرة
- ٤/٢ كوب بروكلي مقطّع زهرات صغيرة
- ٤/٢ كوب جزر مقشر ومقطّع دوائر
- ١ مكعب خلاصة مرق الدجاج (اختياري)

### الطريقة:

١- تذوب الزبدة في المقلاة ثم يضاف لها الخضار ومكعب مرق الدجاج من غير إضافة الماء وتقلب معا على النار وترش بالفلفل الأسود وتغطى وتترك على نار هادئة لبضع دقائق فقط (سبعة إلى عشر دقائق) وتحرك بهز القدر بين الحين والآخر لتستوى على البخار ثم تقدم.

## خضرة مشكلة

طبق شهى مغذٍ ومفيد

المقادير:

- ٤ بطاطا
- ٢ كوسا
- ١ باذنجان
- ٤ بصلات
- كيلو لحمه شقف
- نصف كيلو بندورة
- قليل من الزيت
- ملح، بهار

الطريقة:

- ١- بعد تقشير البطاطا نقطعها مربعات ونحاول تقطيع المقادير الأخرى من الخضار بشكل متساوٍ، أما البصل فنقطعه جوانح.
- ٢- اللحمه نسلقها.
- ٣- نضع المقادير جميعها على نار خفيفة مع التقليب الدائم ومن ثم نضع الزيت.
- ٤- نترك القدر على النار إلى أن يتم نضوجه.
- ٥- يقدم مع أرز مفلفل وبالصحة والهناء.

## الدجاج المحشى

المقادير:

- ١ دجاجة
- ربع كيلو لحمه مفرومة
- ٢ كوب أرز مغسول منقوع
- ملعقة قرفة
- ملعقة فلفل أسود ناعم
- ملح
- ١ ملعقة طعام صلصة بندورة
- صنوبر محمر

الطريقة:

- ١- تتظف الدجاجة بالماء والليمون وتوضع جانبا.
- ٢- يطبخ الأرز نصف استواء ويوضع جانبا.
- ٣- تقلب اللحمه المفرومة وتطبخ مع قليل من الملح والفلفل الأسود على النار ثم توضع جانبا.
- ٤- يحمر الصنوبر ثم يخلط الأرز مع اللحمه والصنوبر والفلفل الأسود والقرفة وقليل من الملح.
- ٥- تحشى الدجاجة بخلطة الأرز وتقفل الدجاجة بمنخاس الأسنان أو تُخييط الدجاجة ثم تدهن الدجاجة بالصلصة والزيت وتغطى بالقصدير ثم توضع فى الفرن وصحتين وعافية على قلبكم.

## الدجاج المحشى ١

### المقادير:

- ٦ قطع من أفخاذ الدجاج بدون عظام مع إزالة الجلد
- كوب أرز
- ٢٥٠ جرام لحمة مفرمة
- ملعقتا زيت زتون
- ملح . بهار دجاج . فلفل

### الطريقة:

- ١- نخلط الأرز واللحمة والملح والبهار والفلفل والزيت.
- ٢- نضع قطعة فخذ الدجاج على ورق فضى، ونضع عليها القليل من الخليط ويعدّها نلفها بالورق الفضى ونعمل نفس الشيء فى باقى القطع.
- ٣- نضعها بداخل الطنجرة أو الصينية ونملأها بالماء ونضعها على النار حتى تتضج ١-٢ ساعة ونفس الشيء ممكن بالفرن.

## الدجاج المحشى بالسباجيتى

### المقادير:

- دجاجة واحدة
- سباجيتى (معكرونة أعواد) مسلوق قليلا

■ خضار سوتيه

■ لحم مفروم مطهو مع البصل المفروم والبهارات

■ صلصة طماطم (الكمية حسب الرغبة)

■ ٢/١ كوب صبار (تمر هندي)

■ بهارات

■ ثوم

■ ملح

الطريقة:

١- تتبل الدجاجة بالصبار والبهارات والملح والثوم وصلصة الطماطم.

٢- يوضع الخضار فى المقلاة مع قليل من البهارات والملح والثوم ومن ثم يضاف إليها اللحم والسباجيتى وصلصة الطماطم.

٣- تحشى الدجاجة بالمقادير السابقة (بإمكانك وضع السباجيتى المتبقى حول الدجاجة).

٤- يفرش ألنيوم على الصينية وتوضع الدجاجة ومن ثم تغطى وتترك فى الفرن لمدة ساعتين حتى تنضج نضجا كاملا وبالهناء والشفاء.

## الدجاج المحمر مع البصل والسماق وصفة من المطبخ الفلسطيني

المقادير:

للدجاج:

- دجاجة مقطعة أربع قطع
- عود قرفة
- ٢ ورقة غار
- ١ ملعقة صغيرة هيل بودرة
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- رأس بصل كبير
- ٢ ملاعق طعام زيت نباتي

للبصل:

- ١ كوب بصل مقشر ومفروم مكعبات
- ٤/٢ كوب زيت زيتون
- ٢ ملاعق صغيرة سماق
- ملح حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- نضع الزيت النباتي في قدر ونسلق فيه الدجاج مع القرفة والهيل والملح والبصل وورق الغار في كمية من الماء.
- ٢- نقشر ونقطع البصل إلى مكعبات.
- ٣- نقله بزييت الزيتون حتى ينضج مع تغطية القدر وعلى نار هادئة.



٤- نضيف الآن السماق والملح للبصل.

٥- بعد نضوج الدجاج نضع القطع فى صينية للتحمير.

٦- نضيف الآن البصل للدجاج ونحمره لفترة بسيطة

ويقدم مع اللبن.

## **الدجاج المقلّى المقرمش**

يجب نقع الدجاج فى الخلطة لمدة ساعتين على الأقل، لذلك

يجب التحضير لهذا الطبق مسبقا.

المقادير:

■ دجاجتان مزال جلدهما ومقطعة كل دجاجة ٨ قطع

■ بيضة

■ ١ كوب لبن

■ ١ كوب طحين

■ زيت للقلّى

■ ملح

■ فلفل أسود

■ ٢ فص ثوم (اختيارى)

الطريقة:

١- فى صحن كبير وعميق تخلط البيضة مع اللبن والملح

والفلفل الأسود والثوم المدقوق أو المبشور.

٢- تضاف قطع الدجاج لخلطة اللبن وتقلب معها جيدا

ويوضع الصحن فى الثلاجة.

٢- تترك قطع الدجاج منقوعة فى الخليط لعدة ساعات او طوال الليل.

٤- يوضع الزيت فى طنجرة القلى بارتفاع كافٍ لتغمر قطع الدجاج ويسخن الزيت جيدا .

٥- تغمس قطع الدجاج بالطحين جيدا وينفض عنها الطحين الزائد ثم تقلى على نار حامية حتى تتحمر.

## دجاج بالاورجانو

المقادير:

■ قطع دجاج مكعبه (ساديا او غيرها)

■ سكاينة ليمون

■ سكاينة زيت زيتون

■ سكاينة كوكومان

■ سكاينة نصفها اورجانو ونصفها زعتر

■ واحد روب (٢٠٠ جرام)

الطريقة:

١- يغسل الدجاج بالماء والطحين والملح ثم يشطف ويوضع فى بايركس.

٢- توضع عليه باقى المقادير ويوضع فى الفرن لمدة ساعة.

٣- ممكن اضافة سكاينة اخرى من الكوكومان.

## دجاج بالبصل

المقادير:

- دجاجة واحدة
- ثلاث حبات بصل متوسط الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة زبدة
- خلاصة مرقعة دجاج
- بهارات حسب الرغبة

الطريقة :

- ١- نقطع الدجاجة قطعاً صغيرة وتغسل جيداً وتوضع فى إناء الطبخ.
- ٢- يبشر البصل على الدجاج، وتوضع عليها الزبدة، وتقلب جيداً على النار وبعد ذلك توضع عليها البهارات ومرقعة الدجاج، وتقلب من آن لآخر، حتى يصل لون البصل إلى اللون الذهبى، مدة ١٥ دقيقة تقريباً.
- ٣- يوضع مقدار ٤ أكواب ماء على الدجاج ونتركها تغلى مدة نصف ساعة إلى أن يغلظ القوام.
- ٤- تقدم مع طبق أرز أبيض وبالهناء والشفاء.

## دجاج بالجبنه

المقادير:

- ٦ صدور دجاج
- ٢ فليفلة خضراء
- ٢ بصلة وسط
- ٢ بندورة

التتبيلة:

- ٢ ملاعق صغيرة جبنه طرية (مثل الكيرى أو بوك)
- ملعقة هال
- ملعقة جوزة الطيب
- ملعقة حب قرنفل
- ملعقة فليفلة حمراء
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة زنجبيل

الطريقة:

- ١- يوضع فى الطنجرة قليل من زيت الذرة.
- ٢- يفرم البصل إلى شقف صغيرة ويوضع فوق الزيت ويحرك جيدا .
- ٣- يقطع الدجاج إلى شقف وسط وتوضع فوق البصل.

- ٤- يترك حتى ينطبخ مدة ربع ساعة على نار وسط.
- ٥- بعد ذلك توضع الفليفلة الخضراء المقطعة مثل الدجاج (الصغيرة والكبيرة).
- ٦- توضع البندورة فى الأخير وتكون مقطعة وتحرك جميعا معا ويضاف فنجان من الماء مقدار نصف كوب ماء.
- ٧- يترك حتى يغلى وتوطى النار عليه مدة نصف ساعة (وصحة وهناء).

## دجاج بالزعر

يمكنك عمل الدجاج على النقل أو إدخاله فى الفرن.  
المقادير :

■ دجاجة منظفة ومفتوحة من الصدر

■ كوب من عصير الليمون

■ ملعقة كبيرة ملح

■ ملعقة كبيرة فلفل

■ ملعقة كبيرة سماق

■ ٢ بصلة مبشورة

■ ١٠ أسنان ثوم مدقوق

## التتبيلة

■ ربع كوب زيت زيتون

■ ربع فنجان قهوة عصير ليمون

■ ٢ ملعقة كبيرة زعر (الذى يستعمل فى المناقيش)

## الطريقة:

١- تغسل الدجاجة جيدا وتنظف وتقطع أو تفتح من الصدر فقط وتصبح قطعة واحدة مفرودة وندهنها بعصير الليمون جيدا.

٢- نتبها بالملح والفلفل وندعكها بالبصل المبشور والثوم، ثم نضيف السماق.

٣- نضع الدجاجة فى الثلاجة بعد أن نغطيها مدة خمس ساعات أو نضعها قبل يوم.

٤- نضع الدجاجة فى صينية تيفال ونضع قليلا من الماء وقليلا من الزيت النباتى ونغطيها بالقصدير.

٥- ندخلها الفرن مدة نصف ساعة ثم نخرجها ونضيف خلطة زيت الزيتون وعصير الليمون والزعر ، ثم نفلقها ونرجعها الفرن مرة أخرى مدة ساعة على درجة حرارة متوسطة.

ملاحظة: يمكن شوى الدجاجة على الفحم.

## دجاج بالزعر البلدى الناشف

### المقادير:

- دجاجة مقطعة أربعة أقسام
- ١ كوب كبير من الزعر الناشف
- ١٠ فصوص من الثوم البلدى
- ١ كوب كبير ليمون
- قليل من الملح حسب الرغبة

## الطريقة:

- ١- يتبل الدجاج جيداً مع الليمون والثوم المدقوق.
- ٢- يوضع فى صينية غير لاصقة (مثل تيفال).
- ٣- توضع فى الفرن لمدة ٢/١ ساعة.
- ٤- يضاف الزعتر البلدى المفروك إلى الدجاج.
- ٥- قبل أن تنتهى بربع ساعة نضع عصير الليمون.
- ٦- تقدم مع السلطة الناعمة ومع لبن رايب وصحتين وعافية.

## دجاج بالصلصة

طبق لذيذ جدا

المقادير:

- أجنحة دجاج
- ١ بصل كبير
- ٢ فص ثوم
- ١ ملعقة صويا (أسود)
- ١ معجون طماطم
- بهارات
- ٢ ملعقة كبيرة كاري
- صلصة sweet chili
- ليمون

## الطريقة:

- ١- يغسل الدجاج بالماء الساخن + ١ فص ثوم+ ليمون.
- ٢- يصفى من الماء نهائيا.
- ٣- تخلط جميع المقادير بالخلاط إلا صلصة sweet chili.
- ٤- بعد خلط المقادير جيدا تضاف صلصة sweet chili وتخلط باليد وليس بالخلاط.
- ٥- تسكب الصلصة على الدجاج وتوضع بالبراد لمدة ساعة أو أكثر.
- ٦- بعدها توضع الصينية بالفرن حتى ينضج الدجاج ويتحمر، وبالهناء والعافية.

## دجاج بالصلصة الحامضة

### المقادير:

- كيلو دجاج
- ٥ حبات متوسطة بصل
- ٢/١ كوب دبس الرمان
- قليل من الكركم
- قليل من الكمون
- ملح
- ٢ حبات ثوم



## الطريقة:

- ١- تنظف الدجاجة وتقطع إلى ٨ قطع.
- ٢- تقلى الدجاجة ويقلى البصل والثوم وتضاف البهارات والملح.
- ٣- يخفف دبس الرمان بكوب من الماء ويضاف إلى الدجاج ويترك على نار هادئة إلى حين الاستواء.
- ٤- يمكن إضافة المزيد من الماء إذا كانت هناك حاجة ويمكن أيضا إضافة الزنجبيل إلى ما سبق حين القلي.
- ٥- تقدم مع الأرز الأبيض أو الخبز.

## الدجاج بالعسل على الطريقة الصينية

يمكن إضافة قطع من الفليفلة الحمراء أو الخضراء لهذا الطبق وفي هذه الحالة تقطع الفليفلة الى شرائح عريضة وتحمّر مع البصل ولنفس المدة.

## المقادير:

- ٤ قطع صدر دجاج مسحب
- ٣ بصلات حجم صغير
- ٢ ملعقة زيت نباتي
- ٤/٣ كوب مرق دجاج
- ١ ملعقة طعام عسل
- ١ ملعقة طعام دقيق الذرة
- ٢ بصلة خضراء مقطعة الى شرائح
- صويا صوص حسب الذوق

## الطريقة:

١- يقطع الدجاج الى شرائح طويلة. يقطع البصل الى شرائح سميكة.

٢- يسخن الزيت فى قدر سميك القمر. يضاف البصل ويحمر على نار قوية مدة دقيقتين أو حتى يذبل.

٣- يضاف الدجاج ويحمر مدة ٤ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبيا. تخفف النار. تضاف نصف كمية المرق ويترك خليط الدجاج على النار حتى ينضج الدجاج ويجف المرق.

٤- يخلط العسل مع بقية المرق ودقيق الذرة فى وعاء صغير. يسكب المزيج فوق الدجاج ويحرك حتى تتكاثف الصلصة ثم يرفع عن النار.

٥- تنثر شرائح البصل الأخضر فوق الخليط وتبلى الخليط بالصويا صوص.

## الدجاج بالكارى

يقطع الدجاج إلى مربعات وهذا بعد تنظيفه جيدا ويكون أيضا خاليا من العظم.

المقادير:

■ بصلتان مفرومتان

■ ملعقتا كارى

■ ملعقة زنجبيل ناعم

- ملعقة كمون
- ملح حسب الذوق
- ذرة قرفة و ذرة حب هان
- ٢ فصوص ثوم
- زيت السمسم
- كويا زيادى
- ٢ مكعبات خلاصة مرقة الدجاج
- ٤ ملاعق دقيق أبيض

#### الطريقة:

- ١- نقلب الدجاج بزيت السمسم حتى يختلف لونه.
- ٢- نضع بعض الزيت فى وعاء آخر ونبدأ بتقليب البصل المفروم ثم نضيف الدجاج عليه ونضع الماء ونتركه حتى ينضج.
- ٣- بعد نصف ساعة نضيف مكعبات خلاصة مرقة الدجاج.
- ٤- فى هذه الأثناء نحضر وعاء لى نبدأ بدق أو بفرم الثوم ونضع عليه البهارات المذكورة والدقيق ونضع بعض الماء الموجود فى وعاء الدجاج ونبدأ بخلطه جيدا .
- ٥- عند الاستواء نضع جميع المقادير معا مع مراعاة التحريك المستمر وبعد التأكد من النضوج نضع كوى الزيادى مع التحريك المستمر أيضا وصحتين وهناء .

## دجاج بالكارى ١

المقادير:

- ٤ ملاعق كبيرة زيت
- ملعقة كبيرة بصل مفروم
- ١ كيلو دجاج مقطّع قطعاً صغيرة مع العظم
- ملعقة متوسطة كارى
- ٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة جزر مبشور
- ٢ ملعقة صغيرة ثوم مطحون
- ٢ ملعقة صغيرة لكل من ملح وفلفل أسود
- نصف كوب لوز مقشر

الطريقة:

- ١- نضع الزيت فى الطنجرة على النار حتى يحمى ومن ثم نضع البصل والثوم المطحون والفلفل الأسود والجزر المبشور ونحركه قليلاً.
- ٢- نضيف إليه اللوز المقشر وجوز الهند والكارى ونتركها قليلاً على نار هادئة.
- ٣- نضيف قطع الدجاج إلى الخليط السابق ونحركها قليلاً ونتركها على نار هادئة حتى تنضج.
- ٤- يقدم الطبق مع شرائح الخبز أو الأرز بالزعفران.

## دجاج بالكريما

وجبة دسمة جداً وحلوة جداً.

المقادير:

■ ١ كيلو بطاطا

■ ٤ صدور دجاج مستوية

■ ١ باكيت كريمة جاهزة

■ ملح

■ زبدة

■ بصل مقطع أنصاف

الطريقة:

- ١- يقطع الدجاج المسلوق إلى خيوط رفيعة.
- ٢- تسلق البطاطا حتى تتضج ثم تهرس ويضاف إليها الملح والزبدة.
- ٣- توضع المقلاة على النار ونضيف إليها الزبدة ثم نضع البصل ونحركه حتى يشقر.
- ٤- نضيف الدجاج لمدة ٢ دقائق ثم نرفعه.
- ٥- نخلط ٤/٢ الكريما مع البطاطا.
- ٦- نجيب الصينية ويفضل البايركس ونضع ٢/١ كمية البطاطا ثم طبقة الدجاج ثم باقى البطاطا.
- ٧- نساوى الوجه ثم نضع باقى الكريمة ثم نضعها فى الفرن حتى يشقر الوجه وشكراً.

## دجاج بالكريمة

تعتبر هذه الوصفة من أسهل وألذ الأكلات وأنا شخصياً أحب عملها من وقت لآخر لسهولة وسرعتها.

المقادير:

■ ٢ صدر دجاج مقطع شرائح

■ باكيت واحد كريمة للطبخ

■ زبدة ٢ ملعقة كبيرة

الطريقة:

١- نقوم بتطهير الدجاج وتقطيعه بعد إزالة العظم والجلد.

٢- فى وعاء على النار نقوم بتذويب الزبدة ونشوح فيها قطع الدجاج على نار عالية حتى تكاد تتضج.

٣- ثم نقوم بإضافة الكريما مع التحريك المستمر وتترك تغلى على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق وبالهناء والشفاء.

## دجاج بالكريمة ١

سريعة وسهلة التحضير.

المقادير:

- ٢ صدور دجاج
- ٢ بصل متوسطة الحجم
- علبة فطر شرائح
- صويا صوص
- ملح وبهارات
- كوب حليب
- كوب كريمة قابلة للخفق
- مكعب مرقة الدجاج
- ملعقة زبدة صغيرة

الطريقة:

- ١- تقطع الصدور إلى شرائح طويلة والبصل كذلك.
- ٢- نضع قليلاً من الزيت مع الزبدة.
- ٣- نضع الدجاج والبصل والمشروم وتضاف إليها الملح والبهارات وصويا صوص.
- ٤- يضاف الحليب والكريمة ومن ثم يضاف مكعب الدجاج مع كوب ماء ويترك لمدة ١٠-١٥ دقيقة حتى تتماسك قليلاً.

## دجاج بالكريمة والفطر

يفضل تقديم الطبق مع أرز أبيض.

المقادير:

- ٥٠٠ جرام دجاج مسح
- ٢ راس ثوم
- ٢ راس بصل أبيض
- ٢/١ معلقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ٢ مكعب خلاصة مرقة الدجاج
- ٢ معلقة نشاء
- علبة فطر مقطّع صغير
- ١ كوب زيت نباتي
- علبة كريمة بيضاء
- ٤/١ معلقة صغيرة بهارات بيضاء

الطريقة:

- ١- يقطع الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم.
- ٢- يسلق الدجاج لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣- يوضع الزيت بمقلاة كبيرة.
- ٤- يضاف البصل ويقلب حتى يذبل.
- ٥- يضاف الثوم.
- ٦- تضاف قطع الدجاج إلى المقلاة.



- ٧- يضاف الزنجبيل المطحون ويقلب الخليط جيدا حتى يبدأ الدجاج بأخذ اللون الذهبي قليلا.
- ٨- تضاف البهارات البيضاء.
- ٩- يضاف الفطر ويقلب الخليط أيضا.
- ١٠- تتم إذابة مكعبات المايجى بكوب ماء دافئ ويضاف إلى المكونات السابقة وتقلب جيدا.
- ١١- تتم إضافة الكريمة البيضاء إلى المكونات وتقلب جيدا.
- ١٢- يتم ترك الخليط ٥ دقائق.
- ١٣- يتم تذويب النشاء بكوب ماء وتتم إضافته إلى الخليط حتى يكثف الخليط ويحرك وبالهناء والعافية.

## دجاج تندورى

هذه الوصفة يوجد لها بهار خاص اسمه تندورى يخلط مع المقادير ويصبح لونه ورديا، ولكن لا عليك مذاقه هكذا أحلى.

### المقادير

- دجاجة
- علبة زيادى
- ملعقة بهار
- ملعقة كركم
- ملعقة زنجبيل
- ملعقة زيت
- عصير ليمون
- ملح

### الطريقة

١- نأخذ الدجاجة ونقطّعها أربعة أجزاء.

### الخلطة:

- ٢- نخلط زيادى وملعقة بهار وملعقة كركم وملعقة زنجبيل مطحون وملعقة زيت وعصير ليمون وملح.
- ٣- ننقع الدجاجة مدة طويلة فى الخلطة حتى تتشرب مذاقات البهارات.
- ٤- نشويها على فحم أو فى الفرن حتى تتضج مع تحياتى.

## الدجاج على الطريقة الصينية

### المقادير

- ١ غصن كراث مقطّع
- ٢ ملاعق زيت
- ٢ كوسا مقطّعة شرائح
- ١ فص ثوم مهروس
- ٢ ملعقة صغيرة صلصة صويا
- ٤ جزر مقطّعة شرائح
- قطعة زنجبيل مقطّعة شرائح
- فاصوليا
- ٤ بصلات مقطّعة ناعم
- قطعنا صدر دجاج مقطّعة شرائح
- فلفل أحمر مقطّع شرائح

### الطريقة

- ١- يحمى الزيت ويضاف إليه الثوم والزنجبيل والبصل لمدة دقيقة مع التقليب.
  - ٢- تضاف قطع الدجاج إلى الزيت ثم تضاف الخضراوات مع التقليب لمدة دقيقتين.
  - ٣- تضاف صلصة الصويا مع الاستمرار بالتحريك حتى يستوى الدجاج ويقدم ساخنا مع الأرز.
- دجاج على الطريقة اللبنانية

## أكلة سهلة جدا وسريعة

### المقادير

- دجاجة مقطّعة ٦ قطع
- أصابع متينة من البطاطس
- كأس عصير ليمون
- ٦ فصوص ثوم مهروسة
- ملح
- قليل من الزيت
- فلفل أسود
- كوبا طماطم مقطّعة مكعبات

### الطريقة:

- ١- تخلط المقادير السابقة مع بعض وتوضع فى قالب بايركس وتغطى بالقصدير وتدخل الفرن لمدة ساعة.
- ٢- بعد ذلك ينزع القصدير ويرجع إلى الفرن حتى تقل كمية الماء قليلا.
- ٣- يحمر الدجاج والبطاطس.
- ٤- بعد ذلك يقدم مع الأرز الأبيض الموضوع عليه بعض الزبدة أو مع الخبز حسب الرغبة ... وبالهناء والشفاء.

## دجاج على الطريقة الهندية دجاج لذيق وسريع من المند .

### المقادير

- دجاجة مقطعة إلى ٨ قطع
- بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
- ٤ فصوص ثوم مهروس
- نصف حبة زنجبيل ( ١ ملعقة طعام) مبشور
- توابل مشكلة تحتوى على الكارى
- ملح، فلفل
- ٤ ملاعق زيت

### الطريقة

- ١- نضع الزيت فى مقلاة على النار إلى أن يسخن قليلاً .
- ٢- نضع البصل إلى أن يذبل ثم الثوم والزنجبيل .
- ٣- نضيف الدجاج والتوابل ونترك الدجاج على النار إلى أن يتحمر قليلاً .
- ٤- نضيف قليلاً من الماء، حوالى نصف كوب، ونترك الدجاج حتى يغلى .
- ٥- نضيف الملح والفلفل ونغطى القدر ونهدهى النار ونتركه حتى ينضج ويتبقى قليل من الصلصة الغليظة .وبالهناء والشفاء .

## دجاج على طريقة إيرانية دجاج بالزعفران

### المقادير

- ١ دجاجة حجم وسط
- ٤ رأس بصل كبير
- صلصة بندورة
- عصير البندورة
- فلفل أسود وزعفران وملح حسب الرغبة
- ٢-٣ أكواب أرز حسب عدد الأشخاص

### الطريقة

- ١- ننقع كمية قليلة من الزعفران بالماء الفاتر.
- ٢- نقطع الدجاجة أربع قطع ونضعها بالطنجرة.
- ٣- نفرم البصل بالخلاط ونضعه فوق الدجاج ونضع الطنجرة فوق النار حتى يتغير لون الدجاجة ولكن انتبهوا يجب أن تكون الحرارة متوسطة.
- ٤- فى هذه الأثناء نخلط عصير البندورة مع صلصة البندورة وقليل من الماء الفاتر والزعفران والبهارات.
- ٥- نصب الخليط فوق الدجاج ونخفف الحرارة لكي يتهدر لمدة ساعة.

- ٦- نطبخ الأرز ونأخذ كمية قليلة من الأرز بعد ما يطبخ ونخلطه مع الزعفران المتبقى.
- ٧- وأخيرا نضع الدجاج بالصحن ونصب فوقه الأرز لكل شخص طبعاً ومن بعد ذلك نرش الأرز بالزعفران فوق الأرز الأبيض. أتمنى أن ينال إعجابكم وألف عافية إن شاء الله.

## دجاج كنتاكي

هذا الطبق سهل التحضير وفي نفس الوقت طعمه رائع، وانا متأكدة أنكم راح تحبوه. وصدقوني الذ من الجاهز.

### المقادير

■ دجاجة تزن ١٠٠٠ جرام مقطعة ٤ قطع بدون الجلد

■ ٢ ملاعق ونصف نشا

■ ٢ ملاعق ونصف دقيق

■ ٢ ملاعق ونصف صلصة الصويا

■ ٢ بيض

■ قليل من الخل

■ ملعقة صغيرة ملح

### الطريقة

١- تخلط جميع المقادير جيدا ثم تغمس قطع الدجاج في الخليط.

٢- تترك لمدة ساعة.

٣- يحمى الزيت على النار ثم يهدأ وتوضع قطع الدجاج فيه ويغطى.

٤- يقلى على نار هادئة، مع مراعاة قلبه على الجهة الأخرى.

٥- يستغرق القلى ٤٥ دقيقة أو أقل. يقدم مع البطاطس المقلية وصحتييين.



الحلويات والآيس كريم



## آيس كريم

المقادير:

- باكيت كريمة جاهزة
- كوب حليب جاف
- كوب حليب سائل
- قليل من مستكة (أو فانيليا)
- بيضتان
- القليل من نكهة الفراولة أو أى نكهة أخرى
- سكر حسب الرغبة
- مكسرات للتزيين

الطريقة:

- ١- تخفق الكريمة مع الحليب السائل والحليب الجاف.
- ٢- نضيف البيض على الخليط.
- ٣- نقوم بطحن المستكة وإضافتها إلى الخليط.
- ٤- نضيف النكهة والسكر.
- ٥- نضيف المكسرات (حسب الرغبة) ويتم تحريك الخليط جيدا.
- ٦- نضعه فى الثلاجة حتى يجمد الآيس كريم.

## آيس كريم المنجا أو آيس كريم الأناناس

آيس كريم المنجا أو الأناناس سهل التحضير وطعمه لذيذ.

المقادير:

- ٤ حبات من المنجا أو علبة أناناس (حسب الرغبة)
- ١ علبة قشطة (قيمر)
- كيس واحد من بودرة كريمة الخفق (شانتيه)
- ٤ ملاعق من الحليب المجفف
- ربع كوب من الماء (ملاحظة: فى حال آيس كريم الأناناس لا يضاف الماء بل يوضع الماء الموجود فى علبة الأناناس)
- السكر حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير فى الخلاط ويوضع فى الثلاجة إلى أن يبرد ومن ثم يقدم وبالهناء والعافية.

## آيس كريم بالفانيليا

المقادير:

■ كيسا بودرة كريمه الخفق

■ كوب حليب

■ فانيليا

■ كرميلا

الطريقة:

١- نخلط بودرة كريمه الخفق مع الكرميلا مع الحليب مع  
الفانيليا بواسطة الخلاطة إلى أن يصبح الخليط آيس  
كريم متماسكا تقريبا.

٢- نوزع الخليط في كؤوس الآيس كريم ثم نضعه في  
الثلاجة وبالهناء والشفاء.

## آيس كريم فطوم

### المقادير:

- علبة قشطة (وزن العلبة ١٧٠ جراما)
- ملعقة كبيرة كاكاو بودرة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- فنجان سكر
- ظرف بودرة كريمه الخفق
- علبة حليب سائل مركز صغيرة (١٦٠مل - ١٧٠ جراما
- مثل بونى أو أبو قوس أو غيره)
- نصف علبة بسكوت شاي

### الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير فى خلاط كهربائى.
- ٢- تصب فى مجموعة من الصحون المقعرة.
- ٣- يوضع فى الفريزر أو الثلاجة.

## أحسن هدية لزوجك تشيز كيك بالمارس

المقادير :

- علبتا بسكويت
- إصبع زبدة (١١٢ جراما)
- علبة قشطة (١٧٠ جراما)
- ٦ أصابع شوكلاتة بالحليب محشوة بالنوجا والكراميل  
(مثل المارس ٥٠ جراما للحبة)
- حليب محلى مركز (٢٩٧ جراما)
- ٦ مكعبات جبنة طرية (١٢٠ جراما- مثل جبنة كيرى أو  
بوك)
- كيس بودرة كريمة الخفق

الطريقة:

- ١- نضع علبتى بسكويت مطحون مع أصبع زبدة ثم نرصها  
بالصينية.
- ٢- نضع قشطة مع جبنة كيرى وست حبات مارس مع  
الحليب المحلى بالخللاط ثم نضيف إليها بودرة كريمة  
الخفق.
- ٣- نسكب المزيج فوق البسكويت الموضوع فى الصينية  
وبالهناء والعاافية.

## اصابع البلم والجوز

هذا النوع من الحلويات مناسب فى فترة تواجد البلح وهو لذيذ وسهل التحضير.

### المقادير:

- ١ كوب بلح منزوع النوى ومقطع
- ٢ ملعقة طعام زبدة
- ٢٠٠ جرام حليب محلى ومكثف
- ١ ملعقة طعام عسل
- ١ ملعقة طعام ماء
- ٢/١ كوب جوز هند مبشور
- ٢/١ كوب جوز مقطع
- ٢ كوب بسكويت مطحون قليلا
- ٥٠ جرام شوكولاتة للتزيين

### الطريقة:

- ١- يخلط البلح مع الزبدة والحليب المكثف المحلى والعسل والماء فى وعاء متوسط.
- ٢- يوضع الخليط على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق تقريبا حتى يلين البلح. يرفع الوعاء عن النار.
- ٣- يخلط جوز الهند والبسكويت المطحون والجوز مع خليط البلح لعمل خليط متماسك.



٤- تدهن صينية بايركس بالقليل من الزبدة جيدا ثم يفرد الخليط بداخلها .

٥- تذوب الشوكولاتة فوق حمام مائي. يعمل حمام الماء بوضع طنجرة صغيرة بها كوب ماء على النار ويوضع فوقها صحن لا يتأثر بالحرارة. توضع قطعة الشوكولاتة فى الصحن وتترك لتذوب. بعد أن تذوب الشوكولاتة ترفع رأسا من فوق حمام الماء.

٦- توزع الشوكولاتة السائلة فوق خليط البلح.

٧- يبرد الخليط حتى يتماسك ثم يقطع ويقدم.

## اصابع التوست

المقادير:

- ١ كيس توست عادى
- ٦ قطع جبن كريمة ( زنة كل قطعة ٢٠ جراما )
- فستق ناعم
- زيت للقللى
- مقادير: القطر (الشيرة)
- ٦ أكواب سكر
- ٢ أكواب ماء
- ٢/١ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة زعفران

الطريقة:

- ١- تزال اطراف التوست.
- ٢- ترق كل شريحة حتى تصبح بسماكة قليلة جدا ثم تقطع على شكل مربع.
- ٣- تحشى بمقدار قليل من الجبن ثم تطوى على شكل أسطوانة ويمسح طرفها بقليل من جبن قابل للدهن حتى يلتصق تماما.
- ٤- تقلى فى زيت غزير ساخن على نار متوسطة الحرارة حتى تتحمر.
- ٥- تغمس فى القطر ثم تصفى وتزين بالفستق وتقدم ساخنة.

## أصابع السميد

المقادير:

- ٢ كوب طحين
- كوب سميد
- كوب حليب سائل
- إصبع زبدة (١١٢ جراما) أو نصف كوب سمن
- ٢ ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ملعقة كبيرة جوز هند
- شيرة
- فستق

الطريقة :

- ١- يفرك الطحين بالزبدة ويوضع على الحليب ثم توضع باقى المقادير فيما عدا الشيرة والفستق وتعجن جيدا حتى تصبح عجينة لينة.
- ٢- تفرد بالنشابة وتقطع بالكاس وتلف على شكل إصبع.
- ٣- تلى بالزيت ويصب الشيرة عليها بعد القلى وتغمس بالفستق وبالهناء والعافية.

## أصابع الكورن فليكس

### المقادير:

- كوب بودرة كستردة
- كوب زبدة
- كوب سكر
- بيضة
- الدقيق حسب العجن
- للتزيين
- شوكولاتة بيضاء
- كورن فليكس

### الطريقة:

- ١- تعجن المقادير كلها مع بعض ثم تشكل على هيئة أصابع.
- ٢- تخبز فى الفرن حتى تنضج ثم توضع فى الشوكولاتة البيضاء ثم فى الكورن فليكس المطحون قليلا.

## أصابع بالمكسرات

المقادير:

- ٢ كوب دقيق
- ربع كوب زيت نباتي
- ملعقة ملح
- ربع كوب ماء
- مكسرات مطحونة جيداً
- ملعقة سكر

الطريقة:

- ١- انخل الدقيق وأضف إليه الزيت بالتدريج مع الفك المستمر.
- ٢- أضف الماء تدريجياً حتى تحصل على عجينة متماسكة.
- ٣- اتركها ترتاح لمدة نصف ساعة ثم افرد العجينة وقطّعها إلى مربعات.
- ٤- ضع المكسرات بداخلها ولفها مثل الأصابع.
- ٥- الأطراف اضغط عليها بالشوكة ثم سخن زيتاً وضعه فيها حتى تحمر.
- ٦- اخرجها وضعها في القطر وبالهناء والعافية.

## أقراص جوز الهند الشمية

تعد أقراص جوز الهند من أطيب الحلويات المحببة عند الجميع ومن أسهل الوصفات.

المقادير:

- بياض ٤ بيضات
- كوب سكر
- كوبان ونصف الكوب من برش جوز الهند
- ملعقة فانيليا
- ملعقة صغيرة من برش الليمون الحامض
- كرز أحمر للزينة

الطريقة:

- ١- يخفق بياض البيض حتى يصبح أبيض وجامداً.
- ٢- يضاف إليه السكر ثم الفانيليا وبرش الحامض.
- ٣- يطفأ الخلط ويضاف جوز الهند.
- ٤- يصب المزيج فى قدر ويسخن جيداً مع التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية.
- ٥- يترك المزيج جانباً لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٦- تدهن صينية ويسكب المزيج بواسطة ملعقة تبعاً للحجم المطلوب.
- ٧- توضع نصف حبة كرز فى وسط كل قرص.
- ٨- تخبز الأقراص فى فرن محمٍ لدرجة ٢٠٠ حتى تشقر.

## أم على

### المقادير:

- ٢/١ كيلوجرام عجينة موزقة (البف باسترى)
- ٢/١ كوب زبيب
- ٢/١ كوب جوز مفروم خشنا
- ٢/١ كوب فستق حلى مفروم
- ٤/٣ كوب سكر
- ٤ أكواب حليب
- ٢٥ جراما أو ١ ملعقة طعام زبدة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- علبة قشطة أو قير

### الطريقة:

- ١- ترق عجينة البف باسترى جيدا ثم تقطع الى أربعة مستطيلات متساوية.
- ٢- تخبز هذه العجينة فى صوان فى فرن حرارته ١٨٠س (٣٥٠ ف) فى الطبقة الوسطى من الفرن، حتى تنتفخ الفطيرة وتحمر.
- ٣- تخلط المكسرات مع بعضها.
- ٤- يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة.

٥- يقطع أحد مستطيلات الفطيرة باليد الى قطع متوسطة الحجم وتمد في الطبق ويرش سطحها بالمكسرات.

٦- يقطع اثنان من المستطيلات وتفرّد فوق طبقة المكسرات ثم ترش بما تبقى من خليط المكسرات.

٧- توضع طبقة من البف باسترى المقطع على الوجه.

٨- يغلّى الحليب مع السكر والزبدة وعلبة القشطة على النار، ثم تصب في الصينية وتوضع الصينية في فرن حرارته ١٨٠ س (٣٥٠ ف) لمدة ٥ دقائق وتقدم ساخنة.



## أم على بالكرواسون

طبق سريع ولذيذ ولكن حذارى السعرات الحرارية العالية.

المقادير:

■ ١٠ حبات كرواسون سادة

■ ١ كوب حليب

■ ١ لتر كريمة لاکتوفیل

■ مكسرات

■ جوز الهند

■ مشمش / زبيب

الطريقة:

١- يقطع الكرواسون من العرض ثم يقطع إلى ٤٨ قطعة.

٢- يصفى طبق بايركس وترش عليه المكسرات بأنواعها والزبيب وجوز الهند.

٣- يشرب بالحليب ثم الكريمة جيداً.

٤- يدخل الفرن حتى تتحمر الأطراف والوجه.

٥- تقدم ساخنة.

# محتويات الكتاب

المشهيّات والسلطات	٥
الشوربات	٦٧
المعجنات والبيتزا والفطائر	٩٥
الأكلات الرئيسية	١٥٣
الحلويات والآيس كريم	٢٢٣



# الطاهي والحلويات



W.Salama 010 15 17 873

المصرية  
للنشر والتوزيع

